

# ASTROBULLE

épisode 23  
17/02/2016



**ASTRO Basket Club**

*Siège : 42 av. Frédéric Estèbe*

*Gymnase : 26 impasse Barthe*

*31200 TOULOUSE*

## Les derniers résultats

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Résultats
Ven 12/02	SF3	TOAC 2	Victoire 38-51
	SG2	Saverdun 2	Victoire 72-38
Sam 13/02	U11M1	Tournefeuille 1	Défaite 17-15
	U11M2	OTB 2	Victoire 18-14
	U11F1	Cornebarrieu	Victoire 22-10
	U11F2	Salies du S	Défaite 22-10
	U13M1	Portet	Victoire 28-45
	U13M2	Brax	Défaite 52-18
	U13F1	St Geniez	Victoire 53-44
	U13F2	Hersain	Victoire 52-17
	U15M1	Lourdes	Défaite 47-38
	U15M2	St-Orens 2	Défaite 45-43
	U15F1	Graulhet	Victoire 61-59
	U17M1	Ramonville	Victoire 85-45
	U20F	Lardenne	Victoire 70-42
Dim 14/02	SF2	Noé	Victoire 55-63
	SF1	OTB	Victoire 75-55
	SG1	Tropik	Défaite 63-70

### Le mot du Directeur Sportif

Encore un week-end faste pour nos couleurs avec 12 victoires pour seulement 6 défaites.

On retiendra entre autre que les U15F1 ont renoué avec la victoire (+2) grâce au retour des nombreuses blessées mais que les U15M2 ont subi une cruelle désillusion (-2) à St-Orens après avoir largement dominé le début de match !

Mais le résultat le plus attendu était celui de nos SF3 ... dans leur match au sommet face au TOAC, elles se sont imposées, ravissant ainsi le fauteuil de leader à leurs adversaires, une journée de la fin de la phase de poule de leur championnat ! Sauf incident administratif, elles se sont ainsi qualifiées pour les paly-off, joueront le tire mais surtout elles obtiennent la montée en division supérieure, objectif qu'elles s'étaient fixées en début de saison ! Chapeau les filles !

**Mickael**

### U11F1 : ASTRO 22 / Cornebarrieu 10

Nous avons choisi d'aligner une 1ère opposition sans Noée, Mila et Julia, ces deux dernières étant convoquées pour jouer en Benjamins. Notre 2e opposition domine un peu trop largement, mais les filles en 1ère opposition sont obligées plus que d'habitude de prendre plus le jeu à leur compte. Adela, Lili, Lola, Noah et par la suite JérémY réussissent très bien ce pari: partant d'une défense plus appliquée que d'habitude, nous développons un jeu rapide avec plus de passes et moins de dribbles (merci à Chrisnel pour la mise en place!), et nous faisons circuler la balle pour trouver des shoots ouverts ou 1:1 favorables. Les trois premiers QTs sont solidement remportés avant qu'on cède le dernier de 2 petits points. Mention spéciale pour Noah et surtout Lola qui se révèlent de plus en plus à chaque match!

Tous nos souhaits pour Adela (encore une fois!)... elle a dû quitter le match après un choc plutôt violent au 2e QT, mais non sans marquer un magnifique shoot à 3 pts au 1er QT. On espère bientôt te revoir sur le terrain (mais sans hâte)!

Christian

L'équipe de U11F1 ont joué un des plus forts matchs le samedi. Dans le 4ème quart-temps il y avait Adela qui est tombée quand elle était en train de faire un très beau panier! Elle est allée dans une ambulance pour aller à l'hôpital. Tout-le monde pense bien à elle. À la fin, tout le monde a joué un super match.

Kalian (joueuse)

### SF3 : Résumé des trois derniers matchs

#### Victoire contre Aussonne 64-29

Il y a eu un match aller qui nous a coûté une défaite. Faut dire qu'avec les 2 intérieures titulaires absentes et notre adversaire euphorique, nous avons douté, puis subi.

Il était important d'exorciser cet accident sur le terrain.

13-5, 17-10, 22-9, 12-5. Enfin la barre des 60pts franchie ! 23 pts de nos intérieures, les ailières à la finition. Notre adversaire châtié.

Pas de vengeance, pas de haine, juste une TRES GROSSE frustration d'avoir raté un match allé totalement à notre portée, mettant en péril toute notre saison.

#### Victoire contre Lardenne 60-44

Nous avons galéré à Lardenne ou nous menions de justesse 45-50 les locales lâchant au dernier quart pour s'incliner 56-72. Et puis ses grands gabarits, lents mais grands ! Et puis cette 15 =>22pts. Ok, on conteste fort toute passe sur cette joueuse et ...

11-10, 13-7, 24-12, 12-15

1ère mi-temps âpre. Peut-être un problème de dynamique dans les cinq mis en place. Enfin notre défense était calée, restait à y croire en attaque. Message passé à la mi-temps, les filles ont lâché le jeu rapide (Stéphanie 14 dont 11 sur ce quart). Gestion sur le dernier quart. Merci à Delphine(15pts), métronome de la raquette, qui a mis l'équipe en confiance et à Emma qui s'est imposée dans le jeu de pénétration.

#### Victoire au TOAC 38-51

On connaît l'enjeu : match aller perdu d'un point. L'occasion unique pour nous de revenir en tête de l'une des trois poules de ce championnat de niveau 3 => un accessit au play-of f=>jouer quelques matchs de plus. Bref vivre une autre aventure.

A cela il a fallu répondre avec discipline. 1h avant au gymnase, 45mn en tenue à l'échauffement, Nous avons gagné ce 1er temps : celui qui permet au compétiteur de s'installer mentalement dans la partie

Les enseignements de l'aller : pour nous, 8 des 10 joueuses seule Isabel et Laura remplacent Rachel et Julie , coté TOAC, 5 nouvelles joueuses sur la feuille Exit Pradet 20pts, Retailleau 9pts !?!?!

Autant dire un autre match. Trop compliqué d'analyser cette situation découverte sur les 10 dernières minutes à la signature de la feuille par le coach.

Consigne : on place la défense, on laissera venir.

3-14, 15-13, 11-12, 9-12.

On peut le dire maintenant, c'est le sérieux d'avant match qui a fait la dif. En témoigne le 14-3 du 1er quart. Au top facile de ce 1er quart, nos filles se sont enflammées, certes un peu gênées par une press vite

abandonnée. Elles ont laissé le 2ème quart 15-13. Remontage de bretelle au vestiaire. Ok on est à +9, ceci dit, il va falloir être vigilant : on joue les 1ère, on joue la saison.

Les défenses prirent le pas 11-12, des pauses au LF, Encore un quart de gagné. Pas de temps morts des 2 cotés. Coté Toac, une juste position des intérieures nous oblige à adapter notre défense, permettant des ouvertures payantes sur les tirs extérieurs.

Dernier quart parfaitement maîtrisé, 12-9, 1 faute en défense, nos deux seules intérieures ont tenu.

A jouer comme celà l'équipe à montré sa progression et son sérieux, elle mérite de continuer l'aventure, mais le championnat n'est pas fini, il nous reste le TMB4 à Soncourt le 11/03 !

Pierre

### **SG1 : ASTRO 63 / Tropik 70**

Score par quart temps : 13-18 / 20-21 / 9-14 / 21-17

C'était le match qui pouvait nous relancer et nous laisser espérer une fin de saison excitante avec l'enjeu de la montée ... mais nous sommes complètement passés à côté ! Nous avons passé notre temps à subir : le défi physique, le manque d'adresse, les décisions arbitrales (31 fautes à 13 ... voilà au moins un secteur que nous avons dominé !).

Pourtant les dangers adverses étaient clairement identifiés ... mais les 3 meilleurs marqueurs du match aller ont à nouveau atteint ou dépassé la barre des 15 points ... chacun dans son style, mais toujours avec autant d'efficacité.

Le constat est accablant : notre adversaire a progressé collectivement ... pas nous !

La fin de saison peut être très longue !

Mickael

### **U11F2 : Salies du Salat 22 / ASTRO 10**

Dix joueuses-eurs, Elisa, Ilyana, Issra, Lucile, Naomie (opposition 2) et Hadrien, Héloïse, Lalla, Manal, Sidonie (opposition 1) pour ce premier match retour à haut risque puisque Salies, encore vaincu, est bien parti pour le demeurer jusqu'à la fin du championnat dans notre poule. Nous avons perdu la première rencontre 9/23, nous nous inclinons 10/22 pour ce match retour, mais ces scores sensiblement identiques ne reflètent pas du tout la différence de physionomie des deux matchs. Nous étions passés totalement à côté de la première confrontation, nous avons bien mieux joué ce week-end. Je suis content de la résistance en défense que les filles ont opposée à cette bonne équipe. Elles sont parvenues à rester rigoureuses presque de bout-en-bout. Si nous avons perdu nos derniers matchs sur de trop nombreuses erreurs grossières en défense, la quasi totalité des paniers que nous avons encaissés samedi l'ont été à la suite de très belles actions individuelles ou collectives de nos adversaires. L'équipe de Salies était tout simplement plus forte. En attaque, le bilan est plus mitigé. Les filles ont encore tendance à trop garder la balle ou à l'inverse à s'en débarrasser trop vite (pfouh, jamais content ce coach !). Mais il faut dire, que nous avons en face la défense la plus stricte que l'on ait rencontrée. Pour conclure, je comprends la frustration des filles qui ne goûtent toujours pas à la saveur d'une victoire mais franchement, sur cette rencontre elles sont loin d'avoir démerité, bien au contraire !

Dernier petit message : merci aux très nombreux parents qui, en dépit d'un très long déplacement, sont tout de même venus encourager l'équipe de leur enfant. Merci aussi au club de Salies pour leur chaleureux accueil, leur bon esprit sportif et la qualité de l'arbitrage.

Emmanuel (coach)

### **SF1 : TMABC 75 / OTB 55**

Voilà 3 matchs que je coache une équipe que je n'ai eu le plaisir d'entraîner que deux fois !

Nous construisons notre référentiel sur des bases simples :

Gagner c'est prendre un panier de moins que l'adversaire (leçon de Cugnaux)

Se faire plaisir c'est marquer des paniers. Chacun apportera sa contribution en fonction de ce que notre adversaire nous autorisera.

13-5, 26-13, 17-13, 19-24

Un premier quart pour prendre ses repères, anhiler la fougue des joueurs fraîches.

Un deuxième quart pour le spectacle, les filles ont joué juste et bien.

39-18 Il est clair que notre adversaire réagirait.

17-13 C'est sur un tempo un peu moins dense que le troisième quart a été abordé.

Notre défense fixée par 2 postes bas a tenu bon malgré les surnombres des ailiers.

19-24 Il n'était pas dans nos objectifs de laisser un quart à l'adversaire.

Toutes les infos sur [www.astrobasket.net](http://www.astrobasket.net)

Une réaction désespérado des visiteuses sur le dernier quart ou 7 joueuses ont scoré, et nous nous avons subit, les brèches s'ouvrant par là où on ne les attendait pas.

Nous avons encore appris, c'est le principal.

Lancers francs gagnés 16/20 contre 8/13 BRAVO 18 fautes contre 22

Une partie gagnée à 9, Temps de jeu maxi 26', mini 16'

Pts Clem(17) Marie(13), Gwen(9), Margaux(9), Marianne(8), Morgane(7), Lucie(6), Delphine(4), Elodie(2)

Pierre

### **U15M2 : St-Orens 45 / ASTRO 43**

Si l'on apprend de ses échecs, voilà 10 garçons qui viennent de faire un grand pas dans leur vie sportive !

Je ne reviendrai pas sur les circonstances du match que Pierre vous relatera, match gagné d'avance, qui a vu David l'emporter contre Goliath, rien de nouveau sous le soleil me direz vous.

Depuis la table, nous étions deux pères, spectateurs attentifs et concentrés sur nos obligations de chronométreur pour l'un et de marqueur pour l'autre, qui ont, au fil des minutes échangés leurs joies et leurs déceptions comme les joueurs échangent leurs maillots à la fin d'une rencontre internationale. En première mi temps j'étais Jean-qui-rit, plein de retenue et de commisération pour mon voisin qui regardait stoïquement le BSO prendre un cruel 13-0 face à nos garçons qui dominaient de la tête et des épaules.

Nos minimes voulaient tous être de la fête, espérant l'exploit personnel qui allait les couvrir de gloire faute de péril à affronter. Avec 15 points d'avance, à quoi bon défendre, à quoi bon courir après ces joueurs qui paraissent 2 ans de moins, à quoi bon prêter une oreille attentive aux instructions du coach, à quoi bon... Bien sûr nos garçons ont du talent, mon coéquipier à la table, en fin connaisseur, admire la vitesse de l'un, la parfaite coordination de l'autre, l'envergure de bras de celui là, l'adresse de celui ci. Mais comme moi, il n'est pas dupe du manque d'implication des uns, de la tête en l'air des autres, du manque d'anticipation de ce dernier. D'autant que ses protégés rouges et noirs n'ont pas lâchés l'affaire malgré l'ampleur de la tâche. Le BSO ne se disperse pas. On entend le meneur annoncer vaillamment "ciseaux" pour mettre en place un passe et va victorieux. Une fois, deux fois, trois fois. A chaque fois, pas de tentative d'exploit individuel. Mise en place, attaque du cercle, rebond, ça ressort, ça passe, re-drive et 2 points voire 3 à l'arrivée. En face nos Astroboys sont perdus, incrédules. Ca ne rentre plus, on s'énerve, les fautes s'accumulent, les lancers-francs réussis en face aussi. En défense, le marquage est aléatoire, le repli est trop tardif, le ballon est trop bas pour être ramassé, l'adversaire coure trop vite pour être suivi. En attaque, on fini par jouer seul à cinq. Et l'impensable survient, une poignée de seconde avant le buzzer, le BSO passe devant d'un point. Suprême raffinement du supplicé, le BSO transforme un dernier lancer-franc joué après la cloche alors que les bleus pleurent dans le vestiaire. L'Astro était le plus fort, le BSO a été le meilleur. Désormais Jean-qui-pleure, le marqueur, félicite le chronométreur, plein de retenue et de commisération...

Qu'Antoine me pardonne, à mon tour d'invoquer une citation du jour : "sans technique le talent n'est rien qu'une sale manie". Je ne suis pas sûr de convoquer Brassens dans le vestiaire de nos U15 pour les en convaincre, mais pourquoi pas !

Des défaites, ils en connaîtront d'autres, mais elles seront moins humiliantes si celle ci marque un tournant dans la vie de l'équipe, si elle leur donne envie d'apprendre encore et encore, de répéter leurs gammes, de les mettre en pratique consciencieusement et humblement les jours de match et de goûter à la joie de trouver la solution ensemble, tous ensemble.

Emeric

### **U15M2 : Résumé des 3 derniers matchs**

#### **Défaite contre Mazères 25-40**

A l'aller nous avons un joueur à 30 points et gagné 45-35.

Ceci fut encourageant pour notre groupe de débutants.

A ce jour, le groupe se profile différemment : ce sont les 2002 qui tirent nos débutants et là physiquement c'est plus dur.

2-11, 10-6, 8-11, 5-12.

Ce 1er quart catastrophique, plombe toute la rencontre.

Nos difficultés, lenteur, manque d'agressivité offensive, défensive, circulation de balle sur jeu placé.

Bref, comme à l'entraînement.

#### **Défaite à Casselardit 61-45**

Match aller, veille de Noel, match reporté suite aux incidents de Paris, Casselardit arrive à 5, nous complétons l'équipe et on perd d'un point !

**Toutes les infos sur [www.astrobasket.net](http://www.astrobasket.net)**

Cette fois-ci nous étions attendus sur le terrain.

19-5, 7-4, 19-16, 16-20.

A manquer l'immanquable (faute de concentration), nous hypothéquons notre match dès le 1er quart. Réaction défensive mais stérile sur le 2ème quart. Le gros remontage de bretelle de la mi-temps, l'encouragement des parents, aura permis au groupe de sauver la face. Dommage, c'était un match à notre portée

### **Défaite à St-Orens 45-43**

5-20, 12-13, 14-10, 14-0 ????

Irrégularité et inconstance, suffisance, euphorie, naïveté.

On le sait nos garçons débutent, ça n'excuse pas tout.

Dominant de la tête et des épaules ce 1er quart, nos garçons ont relâché la pression au 2ème. Laissant les locaux installer leur jeu de passe et coupe, alors que nos garçons perdaient, ballons, vitesse et jeu collectif.

Remontage de bretelle nécessaire à la mi-temps, rappel de l'aide défensive trop peu abordée à l'entraînement ou on balbutie encore sur du passe et coupe.

Perdre le 3ème 14-10 passe, mais se coucher au 4ème Panique générale ! 14-0 incompréhensible.

Une descente aux enfers comme rarement au basket. EPUISANT !

Par respect pour le coach Laurent, nous nous sommes refusés à faire une zone.

Nous recentrerons nos apprentissages sur les aides défensives.

Pierre

### **U13F1 : ASTRO 53 / ST GENIEZ 44**

Nous débutons cette rencontre à 7 avec la venue de 2 U11 (Mila et Julia).

Beaucoup d'intensité dans ce match où les filles se rendent coup pour coup, contre-attaques sur contre-attaques.

Il y a donc eu beaucoup de rotations dans ce match, heureusement que nous n'étions pas moins.

En attaque, il va falloir que les filles s'appliquent plus dans leurs finitions, nous arrivons à nous procurer des actions sous le panier suite à de belles actions collectives, c'est dommage.

EN défense, c'est de mieux en mieux, il manque toutefois un peu d'agressivité, nous sommes trop gentilles et offrons des occasions aux adversaires.

C'est la trêve de Février, prochain match le 12 Mars à Cugnaux.

Bon repos et bonnes vacances aux filles.

Valérie & Gwenn

### **SF2 : Noé 55 / TMABC 63**

Dernier match avant la trêve, nous partons à 9 (4 blessées) avec la venue d'Elise et Emma (U20) ainsi que Noushka (SF3).

Début de match, nous arrivons à mettre en place nos attaques pour trouver de bonnes solutions sous le panier et à mi-distance.

Mais rapidement les joueuses adversaires se sont adaptées. Nous ne jouons pas assez rapidement nos attaques et nous pénalisent surtout avec une 2-1-2 super serrée en face.

En défense, nous nous livrons trop et provoquons donc beaucoup de fautes, 3 filles à 3 fautes à la pause.

Score égal à la mi-temps 27 à 27.

A la reprise, nous accélérons en attaque et n'attendons pas que les adversaires soient en place, nous provoquons ainsi des fautes et montrons l'envie de gagner ce match.

Plusieurs stops défensifs nous permettent de mener au score et de garder un écart faible mais suffisant jusqu'au bout.

Place au repos qui tombe à pic pour une partie de nos blessées.

Prochain match le 12 Mars avec la venue de Pibrac.

Teddy & Gwenn

### **U15M1 : Lourdes 47 / ASTRO 38**

Bonjour, je suis Mateo, un joueur des U15M1, je vais vous résumer le match de samedi, qui nous a opposé à Lourdes:

Tout d'abord, l'équipe de Lourdes est solide leader de notre poule et nous l'a démontré sur le terrain. Elle possède également trois bons joueurs.

Pour notre part nous entamons très bien le match et menons jusqu'au premier quart-temps. Par la suite Lourdes met en place une défense de zone qui se montra très efficace car ils remontèrent rapidement au score et nous dépassèrent. Durant les deux derniers quarts-temps, nous n'avons pas réussi à les dépasser malgré nos efforts.

Mateo

Un bon match face à une belle équipe de Lourdes. Nous manquons encore trop de gestes techniques simples pour pouvoir nous imposer face à des équipes de ce niveau. Il faut continuer à travailler à l'entraînement et surtout rester solidaire dans la difficulté.

Ma citation de la semaine : Good teams become great ones when the members trust each other enough to surrender the Me for the We - Phil Jackson

Antoine

## Du côté des loisirs

Quand le basket "loisir" devient basket "plaisir", voilà une mutation qui mérite bien un petit compte rendu dans l'Astrobulle. En ces temps de réforme constitutionnelle, je pense même proposer à la prochaine AG du club de débaptiser le nom de la section "Loisirs 4". Vous auriez vu le match qui nous a opposé jeudi dernier à la sympathique équipe de DRIME TIME au gymnase des Pradettes, vous voteriez cette réforme audacieuse à l'unanimité.

Comme à chaque match la 4 rassemble les plus motivés de la bonne vingtaine de joueurs et joueuses qui se retrouvent à l'entraînement tous les jeudis. 9 répondent à l'appel de la balle orange...et de la petite bouteille verte d'après match. Nos adversaires d'un soir alignent 8 joueurs et joueuse non moins motivés.

Le match commence sur un faux rythme mais une vraie punition pour les Astroiens. Nos adversaires sont en place, plutôt au delà du cercle avec 2 tirs primés. Si l'on ajoute le panier bonifié de l'adroite ailière espagnole, nous retournons au banc avec une addition de 15-4 à la fin du premier quart, ça pique ! A ce rythme, c'est un 60 à 16 qui nous attend à la cloche...et un reclassement d'office dans la section "twirling baton" de la FSGT.

Une rapide analyse collective nous amène à choisir une option plus agressive en attaque pour sortir du rythme que nous impose l'adversaire. La tactique est payante, les mouches changent d'âne. Si Baptiste garde le cap avec 3 points comme au 1er quart, Rémi "BOGUT", notre intérieur kangouresque, prouve qu'il n'a pas ramené qu'un magnifique bronzage de camionneur de son séjour australien et nettoie la raquette adverse par deux fois en début de quart galvanisant les troupes. L'euphorie est à son comble quand Romain "BOLD EAGLE" ("divin chauve" étant déjà pris) inscrit un alley-oop improbable sur un rebond offensif à une main. Nous gagnons le quart 13-5 et rentrons au vestiaire avec un retard ramené à 2 points.

Le 3e quart va se jouer sous le cercle. La défense doit contenir leur numéro 11 qui cumule déjà 7 points, un solide poste 5 dont l'efficacité et les jurons trahissent un basket d'outre-rhin que ne renieraient pas Schrempf et Nowitzki. En attaque, nous sortons notre joker de charme, propre aux loisirs 4 : les filles ! Elise et Camille scorent tour à tour (comptés 3 points en FSGT), dont un shoot au delà du cercle qui vaut 4, noté 3 sur la feuille, que grands seigneurs nous ne réclamerons pas.

Théo est chaud et inscrit ses deux premiers points. Les DRIME TIME sont toujours là, répondant coups pour coups. Baptiste décide alors d'allumer le barbecue installé en face à 3.05 mètres. Il jette 1 puis 2, 3, 4, 5 allumettes de suite, 10 points qui nous permettent de prendre la tête. Avec un 3e quart à 21-9 pour l'Astro, nous virons enfin en tête à 38-29. Le 4-15 du début est oublié même si notre cri de guerre "Apéro...bières-bières-bières" à du mal à imposer le respect à nos adversaires du soir.

Comme souvent en pareil cas le 4e quart est très disputé, notre serial-driver est serré de près par la défense adverse mais c'est au tour de Sylvain et Charly d'inscrire leur nom sur la feuille à nouveau.

Théo plante un 3 point superbe pour mettre un point final à ce match enthousiasmant où tous les joueurs de l'équipe ont marqués et qui voit la 4 l'emporter 52 à 42 sur DRIME TIME.

Après une semaine administrativement agitée où les loisirs 4 avaient clamés leur motivation, c'est sur le terrain qu'ils ont montrés leur envie de jouer et de progresser ensemble mais avant tout de se faire PLAISIR.

**Emeric**

## Paul décortique le code de jeu



Aujourd'hui on s'attelle aux **3 secondes**. Peu de personnes connaissent bien cette règle. J'ai donc bien développé la règle qui ne fait pourtant qu'une dizaine de ligne sur le règlement.

**"Un joueur ne peut pas rester plus de 3 secondes consécutives dans la zone restrictive adverse alors que son équipe a le contrôle d'un ballon vivant dans sa zone avant et que le chronomètre de jeu est en marche"** (art 26.1.1)

Voici donc la règle de base des 3 secondes, chacun pense la connaître mais elle comporte des subtilités. Décortiquons cet article:

- **Un joueur ne peut pas rester plus de 3 secondes consécutives dans la zone restrictive adverse.** Cette zone restrictive est délimitée par la ligne de lancer franc ainsi que les deux autres lignes perpendiculaires à celle-ci la joignant à la ligne de fond (ligne des rebondeurs de lancer franc). Ces 3 lignes FONT PARTI de la zone restrictive. C'est à dire que pour que le décompte des 3 secondes soit réinitialisé il faut que le joueur attaquant sorte ses deux pieds hors de la zone et sans contact avec les lignes précédemment citées.

Dans les faits, l'arbitre ne compte pas jusqu'à trois, il voit si le joueur prend vraiment un avantage à rester dans la zone (la plupart du temps 4-5 secondes sont autorisées).

- Néanmoins, plusieurs conditions doivent être remplies pour que le décompte des trois secondes s'enclenche. **Le ballon doit être VIVANT**, c'est à dire que le chronomètre de jeu doit être enclenché. Un joueur attaquant peut donc rester autant de temps qu'il le veut dans la zone restrictive adverse tant que la remise en jeu par exemple n'a pas eu lieu.

Ensuite, il faut que le ballon soit **contrôlé par l'équipe dans sa ZONE AVANT**. De la même manière, un joueur peut rester autant de temps qu'il le souhaite dans la zone restrictive adverse tant que son équipe n'a pas fait passer le ballon en zone avant. Inutile donc de réclamer 3 secondes auprès des arbitres alors que le ballon vient à peine de passer la ligne médiane.

Attention cependant au mot "contrôlé" ! Lorsque le ballon est EN L'AIR lors d'un tir, aucune équipe ne contrôle le ballon. Le décompte des trois secondes doit donc être réinitialisé et LA REGLE DES TROIS SECONDES NE S'APPLIQUE PAS.

Voilà pour l'article 26.1.1.

Cependant l'article 26.1.2 apporte des nuances quant à l'interprétation de la règle:

Une tolérance doit être accordée au joueur qui :

--> Tente de quitter la zone restrictive.

--> Est dans la zone restrictive lorsque lui ou son coéquipier est dans l'action de tir et que le ballon est en train ou vient de quitter la ou les main(s) du joueur lors d'un tir au panier.

--> Dribble dans la zone restrictive pour tirer au panier après y être resté moins de 3 secondes.

Qu'est ce que cela signifie ? Un arbitre NE sanctionnera PAS un joueur ne faisant pas action de jeu ou si son intention est de tirer.

### Conseil aux arbitres :

Si vous pensez qu'un joueur risque d'être sanctionné des trois secondes, avertissez-le ! S'il fait l'effort de quitter la zone restrictive ne le sanctionnez pas. Par contre s'il reste il FAUT sanctionner.

Par ailleurs, le meilleur moment pour siffler cette règle est au moment où le joueur reçoit le ballon. Comme ça on est sûr qu'il fait action de jeu. Attention tout de même à être assez réactif car si le joueur a déjà tiré, c'est trop tard.

**Paul**

NDLR : Paul officiera ce samedi à 17h30 au TCMS (match de région U17M).

Toutes les infos sur [www.astrobasket.net](http://www.astrobasket.net)



## Le programme des prochaines vacances scolaires

Pour ces vacances nous vous proposons deux entraînements par catégorie.  
Voici le programme :

	Lieux	lundi 22 fév.	Ma 23 fév.	Mer 24 fév.	Je 25 fév.	Ve 26 fév.	
1ère SEMAINE	Lycée TL	/	/	/	21h-22h45 SG1et 2	21h - 22h45 SF2	
	Soncourt	/	20h-22h SF1 Pierre	/	/	20h-22h SF1 Pierre	
	Jules Julien	18h-20h U15 -> U15 à SF ou SG / Jeu interieur Pierre	/	/	/	18h-20h U15 -> Débutants / Tirs Pierre	/
		20h-22h SF3-TMB4-U20 Pierre	20h-22h Loisirs 1	20h-22h SF3/TMB4/match amical Pierre	20h-22h Loisirs 4	/	
	Bazacle	/	/	/	/	17h-19h U11F-U13F Christian	
	Lieux	lundi 29 fév.	Ma 01 mars	Mer 02 mars	Je 03 mars	Ve 04 mars	
2ème SEMAINE	Lycée TL	17h-18h30 U11 - U13 déb.	17h-18h30 U11 - U13 conf.	17h-18h30 U9	17h-18h30 U11 - U13 déb.	17h-19h U11 - U13 conf.	
		18h30-20h U15 - U17 déb.	18h30-20h U15 - U17 conf.	18h30-20h U15 - U17 déb.	18h30-20h U15 - U17 conf.		
		/	/	/	21h-22h45 SG1et 2		21h - 22h45 SF2
	Soncourt	/	20h-22h SF1 Pierre	/	/	20h-22h SF1 Pierre	
	Jules Julien	18h-20h U15 -> U20 / Jeu interieur	/	/	/	18h-20h U15 -> séniors / Jeu interieur	/
		20h-22h SF3-TMB4-U20 Pierre	20h-22h Loisirs 1	20h-22h SF3/TMB4/match amical Pierre	20h-22h Loisirs 4	/	
Bazacle	/	/	/	/	17h-19h U11F-U13F Christian		

Afin de mieux nous organiser, un formulaire d'inscription est mis en place. Merci de le remplir si vous souhaitez vous inscrire ou inscrire votre enfant.

[Lien vers l'inscription : cliquer ici](#)

Le prix du stage est compris dans la licence, il est donc gratuit.

Le thème du stage sera le tir.

N'hésitez pas à me contacter, si vous voulez plus de renseignements,  
par téléphone (06-63-18-12-72) ou mail ([contact@astrobasket.net](mailto:contact@astrobasket.net)).

**Gwen**

## Le programme des prochains matches de l'ASTRO BC

Programme très allégé ce week-end chez les jeunes : seuls 2 matches reportés à jouer pour les U11F2 et les U15F2 (ce dernier risque encore d'être reporté à une date ultérieure). Les SG2 seront sur le parquet de Soncourt ce vendredi et les SF1 se déplaceront chez le leader dimanche.

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
Ven 19/02	<b>SG2</b>	<b>Ayguevives</b>	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
Sam 20/02	<b>U11F2</b>	<b>Muret</b>	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	<b>U15F2</b>	<b>OTB 3</b>	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 21/02	SF1	NET'S 2	15h30		Chemin Belbèze à ST-JEAN
Dim 06/03	SF1	BC des Lacs	15h30		1 place des sports à VILLEFRANCHE DE PANAT

### En détails à domicile :

#### Vendredi 19/02

- A **Soncourt** à 20h30 : Match des **SG2**.

#### Samedi 20/02

- A **Arnauné** à 11h : Match des **U11F2**.
- Au lycée **Lautrec** à 11h : Entraînement habituel des **U9**.
- Au collège **Lautrec** à 11h : Entraînement habituel des **U7**.
- Au lycée **Lautrec** à 13h : Matches des **U15F2**.

**Prochain Astrobulle le mercredi 24/02/2016**