

ASTROBULLE

Episode n°20



Mercredi 29 janvier 2020



Sommaire



Avant toute chose ... l'édito !

Selfi du week-end

Tester sa culture Astro

Résultats des derniers matchs

On refait les matchs

Bryant Kobe 1978-2020

Un vendredi soir au TMB

Le maître du temps

Les prochains matchs

Et merci à nos partenaires

Avant toute chose ... l'édito !

Edito par Virginie, Cathy ou Mickael ... aujourd'hui c'est Virginie :

Bonjour à tous,

Pas beaucoup d'actus en ce moment !!

Beaucoup d'équipes étaient au repos le week-end dernier, sur 11 matchs joués, seulement 2 défaites. Félicitations à tous 😊

Je voudrais d'ailleurs adresser un clin d'œil particulier à nos 3 équipes U11 filles et garçons qui ont toutes remporté leur match ce samedi. Félicitations à toutes et tous.

Notre prochain Conseil d'Administration est prévu le mardi 4 février. Nous aborderons divers sujets sur le fonctionnement du club en général et sur l'organisation de notre gros événement qui se rapproche à grands pas maintenant. C'est dans un peu plus d'un mois ! Je parle bien évidemment de la finale départementale du panier d'or.

N'hésitez pas à revenir vers nous si vous souhaitez être des nôtres pour l'organisation.

Très bon match à tous ce week-end et à très vite dans les salles.

Virginie

Selfi du week-end

N'hésitez pas à nous envoyer vos photos pour une publication sur Facebook et dans l'Astrobulle !

Les U11F retrouvent le chemin de la victoire !!!
Bravo les filles ! Bravo coachs Alexandra et Rafael !



Tester sa culture Astro

Chaque semaine une énigme sur le club.

Question du jour : Encore des stats sur l'origine basket de nos adhérents actuels : combien parmi eux étaient déjà à l'Astro l'an dernier (renouvellement) ? Combien viennent d'un autre club (mutation) ? Combien ont démarré (création) ou repris le basket (réactivation) ?



Réponse de l'énigme précédente : 38 %



Sur les 380 adhérents inscrits sur notre base de données FFBB, 146 sont des filles (dont 15 sont licenciées au TMB mais jouent dans nos équipes dans le cadre de la CTC T.M.A.B.C.).

Notre club est un des rares de la ville de Toulouse à être mixte et à avoir des équipes féminines et masculines dans toutes les catégories d'âge !

Résultats des derniers matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	OTM
Mer 22/01	SF1 Coupe	TMABC 1	Le Fousseret	Qualification 80-68	officiels désignés	Emma - Cathy
Sam 25/01	U11M1	Astro 1	Cugnaux 1	Victoire 20-12	JAP par Samy	parents U11M1
	U11M2	Cornebarrieu	Astro 2	Victoire 10-22	Locaux	Locaux
	U11F	Astro	Le Fousseret	Victoire 19-13	Noah - Adela	parents U11F
	U13M1	Repos		x	x	x
	U13M2	Astro 2	TBC 2	Défaite 38-59	Nicolas - Julia	Vanessa - Alain
	U13F1	Match amical à Labarthe		Victoire 55-65	Locaux	Locaux
	U13F2	Villemur	TMABC 2	Victoire 38-44	Locaux	Locaux
	U15M1	Astro 1	Pibrac	Victoire 105-36	Rachel - Florian	Sidonie - Cathy
	U15M2	Astro 2	Villemur	Victoire 74-27	Samy - Florian	Laurent - Thierry
	U15F1	Repos		x	x	x
	U15F2	TMABC 2	Pibrac	Victoire 83-29	Florian - Nicolas	Loric - Cathy
	U17M1	Castelmaurou 2	Astro 1	Victoire 49-93	Locaux	Locaux
	U17M2	Astro 2	Casselardit	Défaite 61-62	Samy	Tristan - Antoine
	U18F	Repos		x	x	x
	SF3	Exempt		x	x	x
	SG1	Repos		x	x	x
Dim 26/01	U20M	Repos		x	x	x
	SF1			x	x	x
	SF2			x	x	x
	SG2			x	x	x



On refait les matchs

Les traditionnels commentaires de match ...

U7 → Plateau "débutants" à Labarthe ... Auteur = David



Nos petits champions étaient encadrés par Fanny, une des mamans qui a repris le flambeau des entraînements avec N'Balou, et Pierre qui nous a rejoints depuis la semaine dernière. Seulement 6 enfants présents, qui ont participé aux jeux organisés, récompensés par un bon goûter.

U11M1 → Astro 1 – Cugnaux 1 : Victoire 20 – 12 ... Auteur = Guillaume

Score réel : 71-26

Happy end pour une semaine un peu particulière...

Best of U11Mx1 : la compil' des champions, disque 1

Piste 4 : Paranoid (Kanye West feat. Mr Hudson)

« You worry 'bout the wrong things »

Après un match très bataillé contre Labarthe, les objectifs de la semaine pour le groupe U11Mx1 étaient clairs : se recentrer sur nos fondamentaux que sont le jeu rapide et collectif et travailler encore et toujours nos partitions défensives.

Mais il y a des semaines comme ça où quand ça veut pas, ça veut pas...

Lundi : absence de chasubles à Lautrec, ce qui a rendu complètement illisible la partie jeu dirigé de l'entraînement. L'ambiance était plus proche de la cour de récré que du cours de basket.

Mercredi : infiltrations à Arnauné, transformant une partie du gymnase en pediluve. Il a fallu beaucoup d'imagination pour créer des ateliers exploitant 4 paniers et demi sans risquer de gamelle. Et évidemment, impossible de faire du 4 contre 4.

Autant dire que notre préparation pour le match était proche de zéro. Tant pis on va faire avec.

Piste 5 : Running (Moderat)

« so I keep on running »

Je passe rapidement sur les joueurs malades à remplacer au dernier moment et ceux qui arrivent 10 minutes avant le début du match, tout le matériel de la petite salle à transférer dans la grande... le match peu enfin commencer.

L'opposition 2 (Jade, Sidonie, Martin, Jules, Romain) privée de son serial shooter a su redistribuer les rôles et prendre ses responsabilités (16-0, 2-7, 10-2, 12-0). Après une ouverture tonitruante où tout le monde marque une, deux voire trois fois, puis leur fameux « trou d'air » malheureusement présent à chaque match, l'opposition 2 enchaîne deux QT irréprochables sous la houlette de capitaine Jade, MVP du match, dont la pugnacité n'est plus à démontrer. Bravo à elle et Martin pour leur très forte participation au score. Même si l'opposition 2 de Cugnaux est assez faible, nos astéroïdes ne sont pas tombés dans la facilité, révisant leurs gammes de jeu rapide, bataillant chaque ballon, défendant efficacement. Du vrai beau jeu qui fait plaisir.

L'opposition 1 (Camille, Erwann, Sohan, Oscar et Walid) également privée de son serial shooter a suivie exactement le même chemin (11-2, 4-8, 6-0, 10-7) que l'opposition 2. Un très beau match, avec le même trou d'air, les mêmes prises de responsabilités et un jeu très collectif où tout le monde a fait grimper le score de façon homogène.

On ne peut qu'apprécier la progression de ce groupe depuis leur précédente rencontre avec Cugnaux qui date de moins de 2 mois et demi. En effet nos U11 marquent 14 points de plus quand leurs adversaires n'en marquent qu'1 de plus.

Et oui, le travaille paye, continuons.

Prochain rendez-vous : notre deuxième affrontement contre Saint-Orens. Cette rencontre risque d'être tendue, les lions rouges et noirs ayant soif de revanche et nous attendent toutes griffes dehors au sein de leur tanière. Redoublons d'effort avant notre petit break des vacances de février.



U13M2 → Astro 2 – TBC 2 : Défaite 38 – 59 ... Auteur = Mickael

Un avant-match chargé en émotion avec l'intense minute d'applaudissements pour honorer la mémoire de Lucy, en présence de son fils Martin qui a courageusement participé à cette rencontre sous les encouragements de sa petite sœur Sonia et de leur papa Nicolas ... Lucy, nous n'oublierons jamais ton sourire.

Score par quart temps : 14-12 / 2-21 / 6-10 / 16-16.

Comme au match aller, c'est une équipe très hétérogène que nous avons du affronter : un leader ultra dominateur (33 points à lui seul), quelques lieutenants d'un niveau assez similaire aux nôtres et des joueurs plus débutants.

Mes garçons ont été particulièrement généreux avec leurs adversaires en leur offrant un nombre incalculable de ballons sur des passes hasardeuses ou trop prévisibles. Le joueur majeur adverse n'avait pas besoin de ça mais il s'est régalé en terme d'interceptions, aussitôt converties en paniers "faciles".

Sur tout le match nous n'avons rivalisé que sur 2 trop courtes périodes : la fin du 1^{er} quart-temps lorsque les remplaçants adverses ont fait leur apparition sur le terrain et le dernier quart-temps où enfin nos passes étaient plus judicieuses. Insuffisant pour un quelconque espoir de victoire.

Il faut gagner en maturité les garçons ... cette saison est faite pour ça mais, pour le moment, l'évolution est trop lente à mon goût ... au boulot, au boulot, au boulot !!!

U13F2 → Villemur – TMABC 2 : Victoire 38 – 44



U15M1 → Astro 1 – Pibrac : Victoire 105 – 36



U15F2 → TMABC 2 – Pibrac : Victoire 83 – 29 ... Auteur = Mickael

Score par quart-temps : 22-4 / 20-6 / 18-10 / 23-9

Les filles avaient à cœur de faire oublier cette première défaite de la semaine précédente et étaient vraiment prêtes à en découdre dès les premières minutes du match.

Mission accomplie avec un premier quart-temps survolé où les visiteuses n'auront scoré que sur 4 lancers-francs ! Outre la protection de notre panier, notre pression défensive nous a également permis de pouvoir vite nous projeter collectivement vers l'avant et de marquer sur beaucoup de contre-attaques rapides.

Dès la fin de ce quart-temps nos adversaires avaient le moral dans les chaussettes et surtout semblaient épuisées physiquement.

Mes troupes allaient-elles pouvoir maintenir ce rythme sur tout le match (c'était l'objectif du jour après plusieurs matchs incomplets) ? ... Réponse : oui ! Les trois autres quarts-temps ont sensiblement ressemblé au premier, et ce, malgré les différentes rotations de joueuses. Quel plaisir pour le coach que de voir les joueuses moins habituées à beaucoup jouer se mettre au diapason et ne pas ralentir le rythme ou faire baisser l'efficacité, bien au contraire ! Bravo à vous toutes pour cette belle réaction.

La phase aller se termine avec un excellent bilan : 7 victoires, 1 courte défaite, meilleure attaque du championnat et 2^{ème} au classement à égalité de points avec les 1ères.

Rendez-vous samedi pour le premier match retour et un déplacement périlleux à Blagnac pour y défier les 3èmes de la poule...



Les U15F2 en pleine concentration et spectatrices attentives des U13M2

U17M1 → Castelmaurou – Astro 1 : Victoire 49 – 93 ... Auteur = Emeric

Après avoir achevé les matchs aller avec un sans-faute, nos cadets de l'équipe U17 M1 entament la phase retour par un déplacement à Castelmaurou pour rencontrer l'entente du BCLM.

Nos bleus sont prévenus : avec leur statut de premier de la poule, invincibles, ils seront attendus partout, surtout chez ceux qui n'ont plus rien à perdre, mais tout à gagner en s'offrant le leader.

Inquiets par le relâchement observé ces dernières semaines lors des entraînements voire des derniers matchs, nous ne manquons pas de rappeler à nos Astroboys l'importance que nous attachons à la progression collective et individuelle plutôt qu'aux résultats et aux exploits individuels.

Le début du match confirme notre analyse : le BCLM est là pour gagner. Ils présentent des joueurs motivés, très vifs qui font preuve d'une belle réussite au tir. Heureusement, nos bleus sont eux aussi dans leur match dès les premières secondes et ne se laissent pas déborder. 21-19 à la fin du quart avec un superbe buzzer beater à trois points du numéro 10 adverse.

Rappelant pour la énième fois que le match va se gagner en défense, nous renvoyons sur le terrain nos joueurs les plus motivés pour cet exercice. L'effort collectif d'intensité, de communication et d'aide défensive paie très rapidement. Les blancs trouvent plus difficilement le chemin du panier. Nous bouclons le quart temps à 9-20, nous marquons toujours le même nombre de point, mais l'adversaire en score deux fois moins...CQFD ! Le troisième quart confirme nos bonnes intentions défensives, aidé par la fatigue qui commence à se faire sentir en face, les joueurs ayant déployés des efforts importants en début de match. Nous remportons le quart 8-23, la bonne dynamique est maintenant enclenchée pour relâcher la défense au profit de l'attaque. Un quart à 12-29 illustre parfaitement cet élan, offrant une belle victoire 49-93 face à une équipe du BCLM courageuse jusqu'au buzzer.

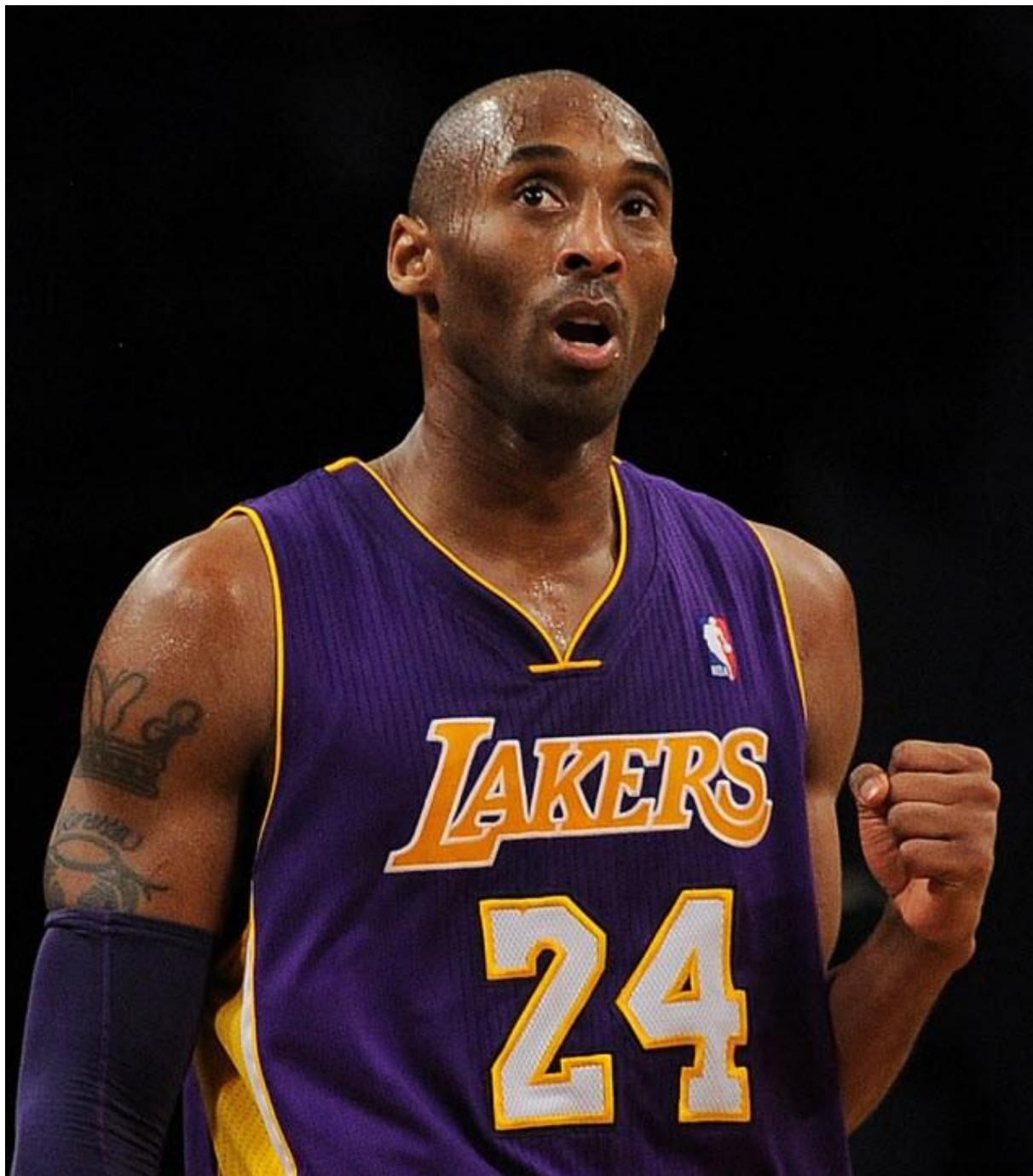
Depuis le banc, coach Antoine et son adjoint ont appréciés de retrouver un jeu rapide, altruiste, intelligent, doublé d'une défense efficace mise en œuvre par des garçons sérieux et concentrés, visiblement heureux d'être sur le terrain, bref le basket comme on l'aime ☺

Ca tombe bien, il faut garder cet esprit car les trois prochains matchs vont être décisifs pour le reste de la saison.



Thanks 

Bryant Kobe 1978-2020



Evidemment impossible de passer à côté de la triste disparition du joueur américain Kobe Bryant, légende du basket mondial et du sport en général !

On retiendra 20 ans de carrière en NBA dans la même franchise, les Los Angeles Lakers, et un palmarès individuel hors-norme ! Un scoreur talentueux qui a inspiré toute une génération entre l'après Michael Jordan et l'avant LeBron James.



Un vendredi soir au TMB



TOULOUSE METROPOLE BASKETBALL

Allez supporter les filles de LF2 au Petit Palais des Sports gratuitement !

Pour tous les licenciés du TMB et de l'Astro, 3 places sont disponibles à chaque match (le licencié + 2 accompagnants).

Pour réserver, munissez-vous de votre numéro de licence ou celui de votre enfant (à demander à votre coach) et connectez-vous sur la billetterie en ligne du TMB : <https://tmb-basket.festik.net/>. Sélectionnez ensuite le tarif "Licencié TMB / Astro". Vous pourrez ensuite imprimer vos billets électroniques ou les enregistrer sur votre smartphone.

fullsave
PRESENTE

VENDREDI 31 JANVIER

TOULOUSE vs CALAIS

20H - PETIT PALAIS DES SPORTS TOULOUSE

Vous pouvez aussi être bénévole au TMB !

Si vous êtes intéressé, contactez directement Laura (l-dazols@tmb-basket.com).

Cathy

Le maître du temps

Connaissez-vous bien le rôle des O.T.M. ?

Aujourd'hui : le CHRONOMETREUR

Au basket, une rencontre se déroule généralement en 4 périodes de 10 minutes (un peu moins dans certaines catégories de jeunes).

Le chronomètre de jeu (terme utilisé dans le code de jeu = chrono) doit être arrêté à plusieurs moments de la rencontre et le chronométrateur a un rôle important à tenir, en voici l'essentiel...

ON DEMARRE LE CHRONO

- Lors de l'entre-deux initial → quand le ballon est frappé par l'un des deux sauteurs
- A la suite d'un dernier lancer-franc non réussi → quand le ballon touche un joueur sur le terrain
- Lors d'une remise en jeu → quand le ballon touche un joueur sur le terrain.

ON ARRETE LE CHRONO

- Sur tous les coups de sifflet de l'arbitre
- Lorsqu'un panier est réussi contre l'équipe qui avait demandé un temps-mort
- Lorsqu'un panier est réussi dans les deux dernières minutes de la 4ème période (et prolongations)

Attention : Lors des deux derniers cas l'arbitre ne siffle pas mais le chronomètre doit être arrêté.

LES AUTRES FONCTIONS DU CHRONOMETREUR

- Le chronométrateur annonce au marqueur les paniers et les fautes - le marqueur annonce le score, le chronométrateur valide par «ok»
- Le chronométrateur annonce les temps : à chaque période, dernière minute et moins de 24s à jouer et dans la 4ème période et prolongation(s), deux dernières minutes
- Le chronométrateur gère le tableau d'affichage : il inscrit les points et les fautes d'équipe
- Le chronométrateur demande les temps-morts sur panier encaissé lorsqu'il n'y a pas de faute sifflée (le reste du temps, c'est le marqueur) : il arrête son chronomètre de jeu et siffle en même temps, lève la main et fait le geste pour demander le temps-mort à l'arbitre
- Le chronométrateur déclenche le décompte du temps-mort lorsque l'arbitre siffle et fait le geste du temps-mort (on dit que l'arbitre accorde le temps mort)
 - 1 sonnerie à 50 secondes écoulées (les joueurs retournent sur le terrain)
 - 1 sonnerie à 1 minute (l'arbitre met le ballon à disposition)
- Le chronométrateur affiche au tableau d'affichage le temps-mort utilisé : si un entraîneur n'a pas encore pris de temps-mort lors de la 2ème mi-temps lorsque l'on rentre dans les 2 dernières minutes du 4ème quart-temps, alors il perd un temps-mort. Le chronométrateur affiche le temps-mort au tableau d'affichage dès qu'il le peut.

Les prochains matchs

Attention il peut parfois y avoir des modifications de dernière minute. Aussi n'hésitez pas à consulter régulièrement [notre page dédiée en ligne](#) et à comparer les infos avec les sites des clubs adverses !

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 01/02	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9 Plateau	Verfeil 1 - Bessières Castanet 1 - Astro 1		10h30	F. Dayde	Ch. de la Callève 31590 VERFEIL
	U11M1	St-Orens 1	Astro 1	14h00	C.Sportif (Verte)	Rue du Stade 31650 St ORENS
	U11M2	Astro 2	Merville	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F	St-Lys	Astro	14h00	Le Cosec	Chemin de Pillore 31470 ST LYS
	U13M1	Astro 1	Montauban	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	Astro 2	Auterive	11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	Roquettes	TMABC 1	13h00	D. Prevost	Allées des Sports 31120 Roquettes
	U13F2	TMABC 2	BAB'SS	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	Isle Jourdain	Astro 1	16h30	Clg L. Michel	Av.J.F Blade 32600 Isle-Jourdain
	U15M2	Blagnac 2	Astro 2	11h00	Mermoz	99 Ch. d'Aussonne 31700 BLAGNAC
	U15F1	Rodez	TMABC 1	13h00	Mazel	Chemin de Lanterne 12000 RODEZ
	U15F2	Blagnac 1	TMABC 2	17h30	Mermoz	99 Ch. d'Aussonne 31700 BLAGNAC
	U17M1	Tournefeuille	Astro 1	14h30	Labitrie	Rue P. Labitrie 31170 Tournefeuille
	U17M2	Blagnac	Astro 2	15h45	Mermoz	99 Ch. d'Aussonne 31700 BLAGNAC
	U18F	TMABC	Pamiers	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF3	TMABC 3	Mazères	20h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
SG1	Astro 1	Colomiers 3	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
Dim 02/02	U9 Plateau	Frouzins - Cazères Astro 2 - Astro 3		9h30	Gymnase Polyvalent	Rue G. Berdeil 31270 FROUZINS
	U20M	Lardenne	Astro	11h00	Petit Capitole	Av. de Lardenne 31100 TLSE
	SF1	Montauban	TMABC 1	15h30	S. des Fêtes	Rue S.des fêtes 82370 St Nauphary
	SF2	TMABC 2	Colomiers 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG2	Astro 2	Gratentour	13h15	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE



Et merci à nos partenaires



Neorka
Bureau d'études énergies



Sodenada!
Agence de Disrupteurs Natifs



Venez rejoindre nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à contact@astrobasketclub.fr ...

Retrouvez toutes les infos sur

www.astrobasketclub.fr

et suivez-nous sur [Facebook](#)

