

ASTROBULLE

Episode 6



Mercredi 14 octobre 2020

L'édito de Micka

Edito à tour de rôle par Virginie, Cathy ou Mickael

Salut l'Astroworld,

En cette période encore malheureusement très "mouvementée" j'ai décidé de ne vous parler que de sport et uniquement de sport dans cet édito !

Pour le mini-basket : les rassemblements U7 entre plusieurs clubs sont pour le moment tous reportés. Pour les U9 le premier plateau était prometteur et on a hâte de jouer le suivant, rdv le week-end du 07/11. Les 3 équipes U11 ont fini leur première phase de 3 matchs. Les résultats sont cohérents pour ces groupes composés en grande partie de joueuses et joueurs débutants et de coachs qui découvrent aussi cette catégorie aux règles si particulières !

Chez les jeunes on s'apprête à disputer ce samedi le dernier tour des brassages régionaux et départementaux.

Grâce aux résultats obtenus jusque-là, les U13F1, les U18F1, les U18F2 et les U17M1 se sont donnés le droit de disputer un ultime match (ou triangulaire) pour tenter d'obtenir une place pour le plus haut championnat régional ... niveau pour lequel les U13M1, les U15F1 et les U15M1 sont déjà qualifiés. En cas d'issues favorables, notre club pourrait établir un record du nombre d'équipes qualifiées à ce niveau ! Verdict samedi soir !

Côté départemental, les U13M2, les U15F2, les U15M2 et les U17M2 tenteront de se qualifier pour le 1^{er} niveau (D1), tandis que les U13F2, équipe avec pratiquement que de valeureuses débutantes, seront au repos et évolueront à la rentrée en D2.

Pour toutes ces équipes, les calendriers complets des championnats seront édités et publiés pendant les vacances et les premiers matchs se disputeront dès le samedi 07/11.

Côté équipes séniors, nos U20M continuent leur parcours sans faute dans leur brassage et visent aussi le plus haut niveau régional ... verdict ce dimanche !

Les SG1 et les SG2 ont enfin pu commencer leur championnat ... et sont désormais invaincus ! Les SF1 lancent leur saison uniquement ce soir avec un match de Coupe de la Garonne et dimanche avec un déplacement à Pamiers pour

leur premier match de championnat (après 3 reports). Enfin les SF3 et SF2 attendent leur prochain match pour tenter d'obtenir leur première victoire après respectivement 2 et 1 matchs perdus.

Pour ces 6 équipes jamais début de saison n'avait été aussi chaotique entre annulations et reports de matchs, possibilité de s'entraîner ... puis non, puis encore, puis à nouveau non On est de tout cœur avec eux et on espère un retour à la pratique le plus rapide et continu possible !

Pour conclure cet édito sportif, un petit mot sur les arbitres et Officiels de Table de Marque (OTM) qui permettent aux matchs de se dérouler.

Excepté les arbitres chez les séniors qui sont des officiels désignés par les instances fédérales, pour tout le reste ce sont les clubs recevant qui sont chargés de fournir ces ressources humaines si précieuses.

J'encourage fortement toutes nos joueuses et tous nos joueurs, quelle que soit leur catégorie, à venir s'initier ou se perfectionner dans ces rôles, qui, je vous l'assure, permettent ensuite de progresser en tant que joueur (ou coach !).

En effet, en passant de l'autre côté des lignes de touche, on comprend ensuite mieux et plus vite certains aspects du déroulement d'un match ... et on est donc mieux armé pour réagir plus vite ... ou jouer avec certaines règles.

En résumé, ça rend plus intelligent dans le jeu !!!

Alors n'hésitez pas, nous avons les ressources en interne pour vous former et vous accompagner pour vos premières expériences ... et peut-être ensuite vous orienter vers des carrières parfois très prometteuses dans ces domaines !

Bon matchs à tous ... en tout cas à tous ceux qui peuvent jouer !

Micka



Assemblée Générale



A noter dans son agenda : Nous prévoyons de procéder à notre Assemblée Générale Annuelle **vendredi 30 octobre 2020** à partir de 19h00 dans l'un de nos gymnases (plus d'infos dans les prochains épisodes de l'Astrobulle).



L'image du week-end

Enfin les SG2 retrouvent le terrain ... et le goût du succès !



Chaque semaine envoyez vos photos à astrobulle@astrobasketclub.fr avant le mardi midi pour une publication le mercredi.



Les derniers résultats

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	OTM 1	OTM 2	Délégué club
Sam 10/10	U11M1	Aussonne 1	Astro 1	Victoire 10-22	Locaux	Locaux	Locaux	x
	U11M2	Astro 2	Labarthe	Défaite 14-18	Florian			x
	U11F	Astro	Colomiers	Défaite 10-22	Florian			x
	U13M1	Castres 1	Astro 1	Défaite 58-38	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
	U13M2	Astro 2	Pibrac	Victoire 61-35	Christian	Agnès	Matilde	Cathy
	U13F1	Pradines	Astro 1	Défaite 35-32	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
	U13F2	Aussonne	Astro 2	Défaite 41-20	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
	U15M1 triangul.	OTB	Astro 1	Victoire 27-30	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
		Union 31 Nord 2	Astro 1	Défaite 41-29	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
		OTB	Union 31 Nord 2	10-52	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
	U15M2	Verfeil	Astro 2	Défaite 69-46	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
	U15F1	Elusa	Astro 1	Victoire 42-48	Locaux	Locaux	Vanessa	Locaux
	U15F2	Astro 2	Castillon Deb.	Défaite 41-52	Florian + Christian	Agnès	Julia	Alex K
	U17M1 triangul.	Astro 1	Pamiers	annulé	x	x	x	x
		Pamiers	Cugnaux	annulé	x	x	x	x
		Astro 1	Cugnaux	annulé	x	x	x	x
	U17M2	Aussonne	Astro 2	Victoire 62-69	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
	U18F1	Carla Bayle	Astro 1	annulé	Locaux	Locaux	Locaux	Locaux
	U18F2	Astro 2	ALBA	Victoire 97-56	Cedric + Florian	Cathy	Solal	Julie
	SF3	Blagnac Occ	Astro 3	Défaite 101-33		Locaux	Locaux	Locaux
SG1	Astro 1	Muret	Victoire 93-68	désignés	Michele	Muret	Vanessa	
Dim 11/10	U20M	Astro	Pibrac	Victoire 97-81	désignés	Salah	Issa	Julien
	SF1	Cugnaux 2	Astro 1	report 31/10	x	x	x	x
	SF2	exempt		x	x	x	x	x
	SG2	Astro 2	Frouzins 2	Victoire 80-72	désignés	SG2	SG2	SG2

Retrouvez les historiques des résultats sur les pages d'équipe de notre site Internet www.astrobasketclub.fr



On refait les matchs

Retrouvez tous ces articles sur les pages d'équipe du site Internet

U13M1 → Castres 1 vs Astro 1 = Défaite 58-38 ... Auteur = Christophe

Pour ce dernier match de brassage, qui compte pour du beurre puisque les garçons se sont qualifiés pour le top 16 dès la semaine dernière, nous nous déplaçons à Castres.

Quand je dis pour du beurre... pas tout à fait.

D'abord, cette équipe est également qualifiée et nous risquons fort de les retrouver dans quelques semaines... si le sale petit coco qui nous embête depuis quelques mois nous lâche enfin la grappe ! Ensuite, on a une petite revanche à prendre puisque Castres nous a devancés lors du tournoi de pré saison. Enfin, en accord avec le coach adverse, nous avons décidé de jouer en 5 contre 5, ce qui est une première pour bon nombre de nos joueurs.

Nous voici donc, gonflés à bloc, face à cette belle équipe de Castres qui présente un effectif réduit mais de grande qualité avec trois excellents joueurs et un « pivot » de 1,85m très mobile. Et même si offensivement ce dernier manque de basket, il faut imaginer qu'en défense c'est une sacrée muraille à passer notamment pour une partie de notre effectif qui culmine à peine au mètre cinquante !!!

Dès le coup d'envoi, nous sommes hypers présents. La défense est forte, pressante, collective. Les leaders adverses sont bloqués... le géant aussi, par de belles prestations de nos garçons chargés de s'en occuper et qui lui rendent facilement 15 cm. En attaque les situations sont rares car Castres défend haut et fort pour couper notre jeu rapide qui avait bien fonctionné face à eux lors du tournoi...« chat échaudé... » mais nous ne sommes pas pris en défaut et jouons avec patience.

Après sept minutes nous faisons mieux que résister. Le niveau des garçons est à la hauteur du rendez-vous et la rotation entre les joueurs nous permet de tenir le rythme infernal de ce premier quart temps.

L'entame du deuxième est au même niveau et en muselant le collectif castrais nous prenons un petit avantage au score... cependant la fin du la mi-temps est plus difficile... et sur un passage à vide de deux minutes (quelques pertes de balles ponctuées de contrattaques castraises) nous nous retrouvons avec huit points de retard à la pause (25-17).

Toute la seconde mi-temps est à l'image de ce deuxième quart-temps : d'excellentes phases pendant lesquelles on arrive, grâce à des performances défensives collectives ou des séquences offensives bien construites offrant des positions de tir favorables, à faire jeu égal malheureusement entre coupées de petites périodes pendant lesquelles nous sommes débordés. L'écart se creuse inexorablement pour finir sur un score relativement sévère au regard du combat livré par l'équipe : 58-38.

Il y a cependant de très bonnes choses à retenir de ce match. L'alternance jeu rapide, jeu placé ou une maturité défensive qui commence à poindre. Bref, nous sommes largement capables de jouer à ce niveau... simplement il va falloir l'être pendant 28 minutes... et j'y crois ! La saison va être instructive et passionnante.



U13M2 → Astro 2 vs Pibrac = Victoire 61-35 ... Auteur = Guillaume

(Score par période : 17-08, 17-11, 9-10, 18-06)

La fois où on a enfin respecté les consignes.

Les samedis se suivent mais ne se ressemblent pas. Heureusement! Troisième match de brassage, deuxième match d'affilé à domicile, premier match à Lautrec. Nous avons reçu Pibrac qui a le même bilan que nous : une victoire pour une défaite.

L'entame de match est malheureusement à l'image de notre semaine d'entraînement : molle et brouillonne. Il faudra attendre presque 2 minutes avant que nos garçons règlent leur GPS sur le panier adverse. En revanche une fois qu'ils se sont rendus compte que, ben en fait c'est tout droit, ils ont pu y revenir souvent! Surtout Willy (20 points, meilleur scoreur) qui marquera 5 paniers en l'espace d'une minute et demi! Mais ce n'est pas la seule bonne surprise de cette première période. Les garçons se sont apparemment mis à... défendre. Pour de vrai! Ils ont suivis les consignes défensives, enfin! Ça me met la larme à l'œil rien que d'y repenser. Serait-ce l'influence de Léonard sur le reste du groupe? Ce spécialiste en défense individuelle a parfaitement bien illustré les propos d'avant-match de ses coachs. En tout cas l'engagement de chacun a payé puisque rares sont les fois où l'adversaire a réussi à se frayer un chemin sans embûche vers notre panier.

La deuxième période est toute aussi prolifique et malgré un nombre incalculable de déchets sous le panier, nous finissons à nouveau à 17 points ponctuant de nombreuses attaques construites, cette fois, de manière plus collective et rapide.

Avec un +15 à la mi-temps, notre petit relâchement breveté s'installe à la reprise pour nous faire perdre bêtement le troisième quart-temps d'1 point. Mais ce n'est que passager puisque les garçons sont vraiment déterminés à profiter à fond de leur match dont ils reprendront les rênes lors d'une ultime période de très bon niveau. Ça s'est vu qu'ils ont pris beaucoup de plaisir à la jouer, cette période, et ce n'est pas un hasard si ils signent là aussi leurs meilleures performances des deux côtés du terrain.

Au final les ocelots nous ont offert un beau match avec tout ce que j'attendais d'eux : sérieux, concentration, investissement. Tout le monde était impliqué et ça a payé : une fois de plus tout le monde a marqué et certains joueurs prennent ou reprennent de l'assurance. Bravo à Charles pour ses 8 points qui récompensent sa volonté de progresser.

Bien sûr, ce n'était pas parfait et on a eu droit à de trop nombreux shoots et tirs en course ratés, des marchés et portés de balle, des courses et des passes dans le même couloir. Problèmes à régler dès le prochain entraînement si nous voulons être à la hauteur pour recevoir comme il se doit les Fuxéens samedi prochain pour une rencontre qui pourrait être décisive pour notre place dans le championnat à venir.

U13F1 → Pradines vs Astro 1 = Défaite 35-32 ... Auteurs multiples

"Moi je pense qu'on a bien joué mais à chaque fois à la fin il reste 10 secondes et il y a 30 à 32 et du coup on pense qu'on va gagner, on baisse les bras et on perd et aussi des fois on n'est pas entre sa joueuse et le panier en défense et elles enquillent les paniers !

Et aussi à chaque fois on regarde les autres marquer et on prend pas les rebonds."

Camille S



Résultats par quart-temps : 10-6 / 8-13 / 11-8 / 6-5

Quel dommage !! Je pense que c'est un match que nous aurions dû gagner.

Les filles ont fait de très belles actions et ont su prendre le dessus sur l'équipe adverse malgré la vitesse et la taille de la numéro 14. Il n'y a qu'à regarder le score du second quart temps avec cette remontée, on est d'ailleurs passé devant à la mi-temps. Mais à côté de ça, encore trop de remises en jeu ratées, de mauvaises passes, de difficultés en défense avec beaucoup trop de fautes, des filles pas concentrées sur le terrain.

On a très bien terminé ce match mais le rebond a été trop tardif !!

Nous avons donc encore du travail que nous allons commencer à faire dès ce mardi à l'entraînement et notamment en défense.

Samedi nous jouons contre Labarthe et ce sera notre dernière chance d'accéder au Top 16, alors go go les filles on y va vous êtes des warriors ☺

Virginie et Sébastien

U13F2 → Aussonne vs Astro 2 = Défaite 41-20



La défaite mais avec le sourire ce samedi les filles ont réussi à marquer 20 points.

U15M1 → Astro 1 vs Auch = Victoire 70-30 ... Auteur = Vincent

Premier match contre OTB. Victoire 27-30.

Un match finalement serré et stressant.

La raison principale est la grosse pression que l'on s'est mise sur ce match.

On démarre très bien avec 10 points d'écart puis finalement on subit le retour progressivement pour gagner seulement de 3 points au final.

On va retenir la victoire et aussi apprendre à mieux dédramatiser la situation pour l'avenir.

Deuxième match contre Union Nord 31 Launaguet. Défaite 29-41.

Un tout autre match face à une équipe vraiment d'un bon niveau renforcé par des joueurs élites athlétiques et grands mais moins collectifs.

On a joué sans complexe.

On a mieux défendu mais notre attaque n'était assez varié avec du déchet pour réduire les 10 points d'écart.

On se qualifie pour le Top 8 l'essentiel est bien là (on avait 31 équipes au départ des brassages).

Félicitations sincères aux enfants !

On va pouvoir travailler sereinement et affronter tous les week-ends de belles équipes qui nous feront tous progresser.



U15F1 → Elusa vs Astro 1 = Victoire 42-48 ... Auteur = Mickael

Après avoir visité la campagne haut-garonnaise au tour préliminaire (Villemur 31), avoir reçu des Tarn-et-Garonnaises au vrai premier tour (Grisolles 82), être partis vers l'est au second tour (Cunac 81), nous voici pour ce troisième, et peut-être dernier tour, à l'extrême ouest de Midi-Pyrénées (Eauze 32), aux portes des Landes, de quoi nous rappeler qu'on est bien en brassages régionaux !

Et au final ce samedi nous avons bien trouvé notre bonheur, non pas dans le pré, mais quand même bien dans le Gers, puisque cette victoire nous propulse directement parmi les 8 meilleures équipes de la région !



Mais que ce fut difficile. Dès l'échauffement, long et méthodique pour évacuer les deux heures de route, je constate comme souvent une belle différence technique entre mes joueuses et nos adversaires ... en particulier les gestuelles de tir des gersoises sont bien plus abouties, comme souvent dans cette belle terre de basket féminin. Et le début de match confirme vite cette impression : quand nous sommes toujours en échec après 4 ou 5 tirs, les locales, elles, sont régulièrement efficaces dès leur première tentative.

Il faut dire que mes joueuses ne se sont pas toujours mises dans les meilleures conditions possibles avant leur dernier geste : des courses dans les mauvais espaces, des passes hasardeuses, des gestes mal adaptés à la situation ... tout y est passé, jusqu'à un nombre incalculable mais réel de marchers ... et en plus, côté défensif, nous faisons encore des erreurs de placement inacceptables à ce niveau !

Bref, c'est un quasi miracle d'atteindre la mi-temps avec seulement 5 points de retard (24-19 dont un tir à 3 points mis depuis le milieu du terrain, au buzzer, un comble pour une équipe autant en difficulté dans les shoots !).

Heureusement cette équipe a beaucoup de ressources physiques et mentales. Et le rythme élevé imprimé à la rencontre depuis le début nous permet de bénéficier en 2ème mi-temps d'une baisse de régime des adversaires et de nous relancer grâce à beaucoup d'énergie déployée en défense et enfin un peu plus de maîtrise en attaque. 8-15 sur le 3ème quart-temps.

Les chants de nos supporters, encore présents en nombre ce samedi, nous permettent de garder la dynamique sur le 4ème quart-temps mais sans jamais réussir à définitivement décrocher ces fières Gersoises ! Si bien qu'à quelques secondes de la fin, elles sont toujours à moins de deux paniers d'écart. Il faudra un dernier coup d'accélérateur pour sortir victorieux de ce duel (10-14 sur le dernier quart-temps) 42-48 au final. Ouf de soulagement et bravo quand même !

Nous allons évoluer parmi les meilleures équipes de la région (en compagnie pour le moment de Pradines 46, Lézat 09 et Tarbes 65 ... il manque un club aveyronnais et on aura fait le grand chelem de Midi-Pyrénées pour cette saison !) mais pour tenir notre rang à ce niveau il faudra montrer un tout autre visage et vite un jour se préoccuper de combler (au moins en partie) nos lacunes techniques ... l'envie, la combativité de tous les instants, la solidarité et l'abnégation sont des atouts ô combien précieux mais qui ne suffiront pas toujours pour remporter la victoire !

Un dernier exemple pour la route : 6 sur 21 dans l'exercice des lancers-francs contre 10 sur 18 pour elles !

U15F2 → Astro 2 vs Castillon Debats = Défaite 41-52 ... Auteur = Thierry

Phase de brassage - Episode 4

J'ai envie de dire : enfin un match à domicile ! Et ça s'entendra tout au long de cette rencontre que nous sommes à la maison, avec un public à la hauteur. Merci donc aux parents et aux familles pour vos encouragements, et bien sûr merci également aux coachs, à la table et aux arbitres.

Ce samedi nous accueillons l'équipe gersoise de Castillon-Debats, composée de quelques grands gabarits et sûrement de plusieurs joueuses de 2006.

Mais qu'importe, nos Astrogirls n'ont peur de rien ;)

1er QT - 10/16

Nos filles démarrent ce match sur un bon rythme : de la vitesse, de l'engagement et des paniers !! Et ça tombe bien, c'est ce qu'on aime voir !

Depuis les "tribunes" de Lautrec, on se dit que c'est possible et on se prend même à rêver d'une victoire !

La seconde partie de ce 1er QT sera malheureusement plus compliquée et à l'avantage de nos adversaires, qui profitent d'une petite baisse de régime des bleues.

2ème QT - 10/10

Les débats sont plus équilibrés (comme le score) et nos filles ne lâchent rien.

Les occasions sont exploitées des deux côtés avec du jeu rapide et une défense qui semble mieux organisée que lors des précédentes rencontres.

On entend (enfin) des "aiiiides" lors des retours défensifs difficiles, et je me dis que ça commence à sentir bon la solidarité dans ce groupe.

3ème QT - 11/15

Retour des vestiaires : les gersoises reviennent avec une dose supplémentaire d'énergie et d'adresse par rapport à nos joueuses qui perdent le file du match dès l'entame de ce QT... mauvaise idée, car seuls 6 petits points nous séparaient de nos adversaires à ce moment là du match. Dommage...

Trop de mauvais choix dans les passes, des hésitations et une fébrilité défensive qui nous coutent sans doute la victoire du QT (et peut-être même du match).

Le moins bon des 4 sans aucun doute.

4ème QT - 10/11

Nos joueuses laissent filer le score jusqu'à -17.... pour revenir jusqu'à -4 !!

Et oui ! Encore une remontada (ça devient une habitude)) qui fera même douter à un moment les joueuses de Castillon... pas longtemps tout de même car elles nous replaceront vite à -11 sans aucune pitié, et ceci malgré les cris d'encouragement du public en folie !

Sentiments partagés en fin de match entre satisfaction et frustration, mais un sans doute, est partagé par tous : la fierté, car nos filles se sont battues avec leurs armes et une volonté sans faille.

Aucun quart temps gagné donc, mais à mon sens (dites-moi si je me trompe) le match le plus abouti de ce début de saison.

Alors quelque soit ce qui attend nos joueuses maintenant, cette première expérience dans la catégorie U15 (c'est le cas pour la majorité du groupe) leur sera utile.

La suite sera, si j'ai bien compris les explications limpides d'Alex (merci à lui), une dernière journée de brassage sous forme de triangulaire.

Bravo à elles donc et à très bientôt.

U18F2 → Astro 2 vs ALBA = Victoire 97-56 ... Auteur = Michael

Après une belle victoire à Cunac, un gros match nous attend face à une redoutable équipe de l'ALBA. Comparé à nos matchs précédents, on affronte une équipe sans joueuse de grande taille et qui base son jeu sur la vitesse. Un très bon test pour nous.

Les filles débutent très bien le match et prennent vite l'avantage. La défense est agressive et on se projette vite vers l'avant pour marquer des paniers faciles. Le 1er QT se termine sur le score de 22 à 9. On repart sur les mêmes bases en 2ème QT et on atteint rapidement les 30 points d'écart au milieu du QT ! Match gagné avec la manière, on ne peut être que ravi. La 2ème MT sera sérieuse et nous a permis de travailler en prévision du prochain match. Le score final sera de 97-56.



SG1 → Astro 1 vs Muret = Victoire 93-68 ... Auteur = Mickael

6 mois de frustration à évacuer ... après une fin de saison dernière brutalement interrompue alors qu'elle s'annonçait palpitante avec une qualification possible pour les play-offs malgré notre statut de promu, puis un rapide retour à l'activité fin juin dans des conditions sanitaires hyper restrictives, et enfin actuellement un début de saison marqué par les décisions préfectorales plus contradictoires les unes que les autres ... bref, ce match arrivait à point nommé après le report de ceux qui auraient dû être les 2 premiers.

Et c'est Muret, promu de D2 mais avec de réelles ambitions (confirmées par une première victoire à Labarthe, salle dans laquelle il est très difficile de s'imposer) qui s'est présenté face à nous.

Malheureusement pour eux, les incertitudes qui régnaient autour de notre compétitivité après ces 6 mois agités et un renouvellement partiel de l'équipe, se sont vite évaporées ... 27-15 dans le premier quart-temps puis 32-22 dans le 2ème soit 59 points marqués en première mi-temps ... les différents systèmes défensifs utilisés par les visiteurs ont tous successivement volés en éclats, avec reconnaissons-le une réussite insolente dans tout ce qu'on a entrepris !

Il « suffisait » de gérer la 2ème mi-temps, chose jamais très simple, mais nous avons bien été aidés par l'état d'esprit des Muretais qui ont préféré se focaliser sur les arbitres plutôt que sur leur collectif. Au final, en ralentissant le rythme du match et en défendant très fort sur leurs individualités, en particulier près de notre panier (malgré un secteur intérieur diminué numériquement parlant), nous ne leur avons laissé aucun espoir de retour ... 17-13 et 17-18 dans les 2 quarts-temps pour une victoire finale 93-68.

Le nouveau et tout jeune binôme de coachs a bien conscience que tout ne sera pas aussi simple dans la saison ... mais quel plaisir que de redémarrer comme ça, avec, sur ce match, 7 joueurs sur 9 qui ont marqué chacun 8 points ou plus (dont 21 pour Julien).

La suite ... on ne sait pas où et quand ce sera, dans une poule où 9 des 12 équipes sont localisées en zone radioactive covido-active où faire du basket dans un gymnase constitue une menace pour la survie de l'humanité !



SF3 → Blagnac Occitanie vs Astro 3 = Défaite 101-33 ... Auteurs multiples

Il y a des matchs très difficile à analyser, des défaites frustrantes, des victoires arrachées et des défaites qui font mal. en voila une pour cette équipe sf3 qu'il va falloir oublier pour continuer à construire notre saison. Blagnac a une équipe taillée pour la montée et monter au plus vite beaucoup plus haut. D'emblée, elles nous ont tenu à la gorge, nous mettant une grosse pression, alternant une press tout terrain, une défense indiv et de la zone. Pourtant nous avons la solution pour passer cette press mais nous manquons terriblement de confiance en nous, nos passes sont trop hasardeuses, nos dribbles trop présents et nos tirs trop timides. Mais comme Novak Djokovic après une première période en perdition totale, les filles n'ont pas abandonné le match et ont continué à tenter. J'avais demandé de ne plus regarder le score, là n'était pas notre match. Le notre était dans nos têtes, à ne pas déclarer forfait, à ne pas baisser les bras. Et même dans la difficulté j'ai vu l'envie d'essayer de bien faire, de se soutenir. Ce qui nous manque cruellement c'est la confiance en soi. Si on n'ose pas, si on ne joue pas libéré on se perd dans nos cerveaux et on perd nos moyens. Alors lâchez-vous les filles, je me tue à vous dire de vous faire confiance, vous êtes une chouette équipe. Croyez-en-vous comme moi, Emma, Mathilde (qui est venue me remplacer sur un entraînement) et nos supporters croient en vous! Let's go! on retourne sur notre terrain pour travailler, nous avons 15 jours pour être opérationnelles pour le prochain match !

Coach Elodie

Le 10/10/2020 un nouveau match, découverte d'un nouvel adversaire que nous ne connaissons pas du tout !

Retour sur les parquets après un petit temps sans basket, nous faisons face à une équipe techniquement au-dessus de nous, la grosse même très grosse équipe de Blagnac est ici pour casser la départementale 2 et monter en région vraiment rapidement. On ne va pas se mentir pour ce match je ne regarderai pas le score !

Dans un premier temps, je vais juste annoncer le plaisir de rejouer avec notre benjamine notre petite Sophie et le plaisir de jouer avec toute notre équipe !

Ensuite nous avons eu beaucoup de mal à nous extirper de leur presse mais nous avons réussi à nous en sortir et à sortir la tête de l'eau quelques instants.

Mais au final notre plus gros adversaire ce week-end n'aura pas été une ancienne fille qui jouait en pré-natal ou en région, notre plus gros adversaire c'était nous!

Je veux vous dire les filles que vous devez vous battre jusqu'au bout et ce malgré le score, donner le meilleur de soi-même à chaque instant. Et surtout prenez confiance en vous !

Elodie tout comme moi nous vous faisons entièrement confiance et vous devriez avoir toutes confiance en vous. Nous avons perdu trop de balles par peur de trop dribbler et de faire des passes vraiment impossibles ou bien trop téléphonées pour se débarrasser du ballon par peur de prendre ses responsabilités.

Je sais que nous sommes capables du mieux alors en avant profitons des rares moments de basket que va nous offrir cette saison car ne nous mentons pas nous ne savons pas encore ce que nous réserve cette année de basket.

Juste un dernier mot : PLAISIR ! Nous devons nous faire plaisir à jouer ensemble à défendre, à attaquer en équipe toutes ensemble ! Alors stop aux têtes de déterrées ! ET go la motivation et la joie d'être sur le terrain !!!

Je vous aime les filles !!!

Capicoach Emma



Brèves



Le point sur la situation sanitaire : Le nouvel arrêté préfectoral interdit à nouveau l'accès aux gymnases pour les catégories adultes (U20M, SG et SF) jusqu'au mardi 27 octobre.

Les équipes de jeunes et de mini-basket peuvent continuer à s'entraîner sous réserve de respecter nos protocoles sanitaires (en particulier : désinfection des mains au début et à la fin de l'entraînement, entrée et sortie des gymnases groupée selon le sens de circulation indiqué par les entraîneurs, accès aux salles interdit aux parents).

Les vestiaires restent fermés pour toutes les catégories et les protocoles restrictifs pour les matchs sont toujours en vigueur (et varient d'un club à l'autre, n'oubliez pas d'en prendre connaissance auprès des coachs qui reçoivent les infos).



Prochaines vacances scolaires : Un planning exceptionnel sera mis en place et publié très prochainement en page d'accueil de notre site Internet. La grande majorité des équipes de jeunes seront au repos ... on espère que nos équipes séniors pourront recevoir l'autorisation de s'entraîner afin de se préparer pour les matchs reportés !



Stage en 3ème : Si parmi vous certains sont susceptibles de pouvoir accueillir nos joueuses et joueurs actuellement en classe de 3^{ème} pour leur traditionnel "stage d'observation en milieu professionnel", merci de nous le signaler par mail (astrobulle@astrobasketclub.fr). Les dates de cette semaine de stage varient d'un collège à l'autre mais sont en général prévues pour la dernière ou avant-dernière semaine scolaire de décembre.



Le SWISH de Guillaume !

SWISH : South West Institute of Sneaker History.

Episode 6 : il aria Jordan due

La Air Jordan 1 est sortie en avril 1985, à la fin de la première saison de Michael chez les Bulls, mais à l'automne de la même année, les premières ventes phénoménales de la chaussure avaient commencé à chuter. Jordan a raté une partie de la saison NBA 1985-86 en raison d'une blessure et, entre-temps, d'autres marques de baskets ont commencé à publier leurs propres imitations rouges, noires et blanches de la Air Jordan 1.

Egaler le succès de la Air Jordan 1 serait presque impossible alors Nike décida d'emprunter une direction totalement différente en optant pour un modèle plus luxueux, élégant et sophistiqué. Un modèle qu'on pourrait porter avec un smoking...

La stratégie de Nike était de créer la sneaker la plus exclusive avec des matériaux de la plus haute qualité.

Mission confiée à l'auteur du succès du précédent modèle : Peter Moore. Cette fois il ne plancha pas seul sur le sujet mais en collaboration avec un autre designer bien connu de la maison : Bruce Kilgore (concepteur de la Air Force 1).

Techniquement, la Air Jordan 2 offre un système de laçage à ajustement rapide et uniforme, un contrefort de talon en polyuréthane allongé pour une meilleure stabilité, un amorti amélioré avec une semelle intermédiaire en polyuréthane et toujours le fameux système Air encapsulé au niveau du talon, pour un confort maximal. Esthétiquement les deux designers optent pour une ligne très marquée 80's, rétro-futuriste avec des matériaux premiums : cuir italien et empiècements imitation peau d'iguane. Le Swoosh disparaît de la tige laissant la place belle au « Wings logo » sur la languette et l'inscription Nike sur l'arrière de la paire. La AJ2 est surnommée «Italian Stallion» (l'étalon italien) en raison de sa confection en Italie. Mais tout ça à un coup : la paire sera vendue 100\$ (soit presque 250\$ d'aujourd'hui) contre 60\$ pour la AJ1.

Pour le lancement, la distribution du modèle est limitée à seulement 30 magasins dans 19 régions métropolitaines pendant les deux premiers mois de sa sortie.



Sortie initialement en deux coloris et déclinée en version basse, (là où la AJ1 fut rapidement déclinée en 20 coloris différents), malgré un démarrage difficile lié à ce prix élevé pour l'époque, la paire finira par s'écouler tant bien que mal à mesure que la saison NBA progressait.



Mais le succès commercial reste mitigé pour ce millésime qui semble le moins apprécié de la série par les puristes de la ligne au Jumpman. MJ lui même ne les aimait pas. Il les trouvait lourdes et pas très réussi esthétiquement.



La rumeur veut que les moules d'origine de la Air Jordan 2 aient été détruits, donc lorsque le modèle a été réédité pour la première fois en 1995, les silhouettes moyennes et basses ne correspondaient pas parfaitement à l'original, l'équipementier ayant été obligé de disséquer une vieille paire pour servir de modèle.



Peter Moore et Rob Strasser (un des dirigeants de Nike) quitteront la marque à l'issue de cette saison, en partie à cause de l'échec de ce modèle. Ce qui finit par renforcer la volonté du joueur à mettre fin à son contrat avec Nike qu'il ne portait pas particulièrement dans son cœur.

Rien ne va plus entre la l'équipementier de l'Oregon et la star des Bulls. Va-t-on assister à une rupture? Que va bien pouvoir faire Nike pour retenir His Airness? Vous le saurez dans le prochain numéro de SWISH!

Professeur R. Max, sneakerologue.



La page de Florian

Le slam dunk ou le smash (pour les anciens)

Le slam dunk est clairement un des gestes les plus spectaculaires au basket, qu'il soit fait en contre-attaque avec une touche artistique ou sur un défenseur (humilié) il fait toujours lever les foules et les spectateurs. Mais qui a eu, en premier, cette idée de sauter assez haut pour littéralement jeter le ballon dans l'arceau d'au dessus ? Comment est-ce devenu un élément du folklore basket ? C'est ce que nous allons voir dans la page de Florian de cet Astrobulle.

Dans les débuts du basket, les matchs se jouaient sur des terrains bien moins élaborés que maintenant, pas de ligne au sol pas de hauteur régulière du panier mais surtout le basket se pratiquait très souvent dans des cages. Et c'est sur un terrain de ce genre qu'un certain Jack Inglis s'est montré bien plus intelligent que les autres. Il s'est rendu compte qu'il pouvait grimper sur la cage à côté de l'anneau et ensuite sauter pour s'accrocher à l'arceau. Je cite un reporter du nom de Bill Guttman "Sous le regard impuissant des défenseurs, un coéquipier lui a passé la balle. Toujours perché, Inglis a attrapé la balle avant de la déposer dans le panier". C'était tout simplement le premier alley-oop de l'histoire...



Mais bon nous savons tous que grimper sur une cage en métal pour s'accrocher à l'arceau ce n'est pas très académique. Alors qui a vraiment "dunker" en premier le ballon lors d'un événement officiel ?

Ce fut Joe Fortenberry, joueur de l'équipe nationale des U.S.A. en 1936, qui lors d'un entraînement de l'équipe olympique a (encore une fois je cite un journaliste du New York Times) "trempé le ballon comme une pâtisserie dans du café". Je ne bois pas de café mais vous avez l'image... D'ailleurs Fortenberry pouvait dunker à 2 mains jusqu'à ses 55 ans, un homme athlétique s'il en est.



Joe Fortenberry

Dans les années qui ont suivi le geste s'est très vite popularisé et les athlètes qui en étaient capables s'en donnaient à cœur de joie. Le geste est très vite perçu comme une humiliation surtout lors des Jeux Olympiques de 1948 à Londres où certaines équipes en ont eu marre et ont commencé à systématiquement tacler en plein vol ces joueurs qui allaient dunker. Inquiets de la quantité de blessures résultant de cette défense non conventionnelle certaines ligues ont commencé à interdire le smash. C'était aussi une justification pour ralentir la "prise de pouvoir" de certains joueurs afro-américains tels que Lew Alcindor (nul autre que Kareem Abdul Jabbar) sur les terrains américains. Tenant de cette époque les joueurs "blancs" étaient malheureusement bien plus favorisés à jouer au basket et les organisateurs avaient peur de leur faire perdre cette exclusivité. Cependant cette interdiction n'a tenu seulement qu'une saison sous la demande des spectateurs qui voulaient le retour de leur geste préféré dans leur sport préféré.

Dans les années 70 le dunk prend réellement de l'ampleur et les grands joueurs font preuve d'énormément de créativité : à une main, à 2 mains, par derrière, en tournant sur eux même, bref une vraie folie. Par contre quand Darryl Dawkins et Shaquille O'Neal ont chacun cassé 2 paniers ça a forcé la NBA à rapidement revoir leur système d'accrochage de l'arceau. Et aujourd'hui on aime tous voir un beau dunk en contre-attaque pendant notre match du soir et maintenant vous savez pourquoi.

Check du coude, Flo



2021 = les 20 ans de l'Astro !

L'année 2021 marquera les 20 ans d'existence de notre "jeune" club ... avant de parler "fête d'anniversaire", régulièrement dans l'Astrobulle nous ferons quelques flash-back ... et pour commencer, sur une idée originale d'Elodie (joueuse SF2, coach SF3 et Secrétaire Générale du club) voici un premier article d'une série que nous intitulerons "Raconte-moi ton premier souvenir à l'Astro".

J'ai la chance d'inaugurer cette nouvelle rubrique. Cela fait plus de 17 ans que je joue à l'astro alors des souvenirs j'en ai des tas ! Des bons et des moins bons, toujours plus de bons forcément pour être restée ;-) . Mon premier souvenir remonte à mon arrivée, ma première année cadette, première année en club aussi, tout un nouveau monde à découvrir. Je suis arrivée avec 3 copines de mon équipe UNSS (Delphine SF1 qui est toujours là aussi !) Je me souviens de mon premier entraînement dans le gymnase Arnauné, avec Jean Marc qui nous a accueilli et nous a expliqué le projet de cette équipe cadette en totale construction. Je me rappelle surtout des entraînements dans le tout petit gymnase de l'école Claude Nougaro avec un terrain qui n'était absolument pas aux normes et surtout de ses paniers accrochés directement aux murs, on finissait toutes nos courses dans les espaliers contre le mur : La meilleure façon d'apprendre à faire un double pas correct sans se fracasser la tête ! Je n'ai pas beaucoup de souvenirs des matchs de cette période, mais je sais que mon père nous accompagnait à tous les matchs extérieurs, il a même dû se mettre à la feuille de marque alors qu'il ne connaissait rien au basket ! Je comprends mieux pourquoi il a voulu que je passe mon permis au plus vite deux ans après ;-) . Je me souviens aussi des samedis après-midi à Arnauné, avec les deux gymnases remplis on regardait le match des petits dans la petite salle puis on allait jouer dans la grande et on finissait la journée avec le match des cadets (il y avait de sacrés énergumènes dans cette génération, je n'en dis pas plus mais j'espère bien voir leurs souvenirs dans cette rubrique aussi !). Voilà mes premiers souvenirs de cette belle aventure astroienne que je continue d'écrire avec beaucoup de bonheur.

Elodie



Premier match de la saison sur le parquet du **Petit Palais des Sports**, samedi 17 octobre 2020, à 20h, pour leur premier match à domicile en LF2 contre le **Pôle France**.

Attention : en raison du contexte sanitaire, ce match se jouera à **huis clos**.

Vous pourrez le voir en live : lien disponible sur [le site Internet](#) et [la page Facebook](#) du **TMB**



Cathy, Présidente **CTC Astro-TMB**

Les prochains matchs

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 17/10	U9	Entraînement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entraînement des 2015-2016		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
		Entraînement des 2014		11h00		
	U11M1	Repos Début prochaine phase le 07/11		x	x	x
	U11M2			x	x	x
	U11F			x	x	x
	U13M1	Qualifiés en Top 16 Régional		x	x	x
	U13M2	Astro 2	Foix-Varilhes	10h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13F1	Labarthe	Astro 1	13h00	Halle	Place François Fournil à LABARTHE
	U13F2	Qualifiées en D2		x	x	x
	U15M1	Qualifiés en Top 8 Régional		x	x	x
	U15M2 triangul	St-Orens	Caraman	15h00	Gymnase Riquet	2, av du Lycée 31650 St ORENS
		Caraman	Astro 2	16h30		
		St-Orens	Astro 2	18h00		
	U15F1	Qualifiées en Top 8 Régional		x	x	x
	U15F2 triangul	Astro 2	Fousseret 2	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
		Fousseret 2	Blagnac Occ	14h30		
		Astro 2	Blagnac Occ	16h00		
	U17M1	Astro 1	Roquettes	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M2 triangul	Fenouillet	Astro 2	?		à FENOUILLET
		Astro 2	BAB'SS	?		
		Fenouillet	BAB'SS	?		
	U18F1 triangul	Astro 1	Pamiers	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Pamiers		Labarthe	14h30			
Astro 1		Labarthe	16h00			
U18F2 triangul	Blagnac Occ	Carla Bayle	13h00	Gymnase St Exupery	Rue Georges Sand à BLAGNAC	
	Carla Bayle	Astro 2	14h30			
	Blagnac Occ	Astro 2	16h00			
SF3	Repos		x	x	x	
SG1	Tropik	Astro 1	annulé	G. Ohnet	31200 TLSE	
Dim 18/10	U20M triangul	BAB'SS	Launaguet	10h00	Salle Soleiha	389 chemin de Balza 31660 BESSIERES
		Launaguet	Astro	11h30		
		BAB'SS	Astro	13h00		
	SF1	Pamiers 1	Astro 1	?		
	SF2	Cornebarrieu 2	Astro 2	13h00	Coubertin	Ch. des Ambrits 31700 CORNEB.
SG2	Repos		x	x	x	
Mer 14/10	SF1 coupe	Verfeil	Astro	20h30	F. Dayde	Place M. Bergé à VERFEIL

A l'heure où nous publions cet Astrobulle, il arrive que certaines infos ne soient pas encore disponibles. De même il peut y avoir parfois 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 !



Et merci à nos partenaires



Neorka
Bureau d'études énergies



Sodenada!
Agence de Disrupteurs Natifs



terraNIS
New Information Services

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

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#) et suivez-nous sur [Facebook](#)

