



Astro Basket Club

Astro News
TOULOUSE

#8

Speech d'avant-match

Plus que 3 dodos avant les vacances !

Enfin, les vacances ! La période a été longue et intense, les joueurs autant que les coachs ont bien besoin de souffler un peu avant d'entamer la trépidante phase de championnat.

Et la rédac' aussi aurait bien besoin de faire un break car la fabrication de votre news letter préférée n'est pas de tout repos 😓 !

Mais bon, quand on aime ce qu'on fait, on ne compte pas ses heures et quand je vois la qualité du contenu fourni par tous les contributeurs chaque semaine je me dis que ça vaut largement la peine.

Cette semaine vous aurez droit au point sportif de Mika, à une info importante concernant la première session de l'Ecole des Officiels et à nos traditionnels résumés de matchs.

Vous ferez connaissance avec une nouvelle mascotte octopode, avec le spécialiste du bras roulé (qui n'en a que deux, lui) et avec les créneaux d'entraînements des vacances.

Ah, et une dernière chose : profitez de ne pas avoir de match pour aller encourager les U15F1, les SG1, les SG2 et les SF1 qui sont les seuls à jouer à domicile ce week-end et ils auront besoin de vous pour se sentir moins seuls.

Au delà de l'esprit d'équipe, adoptons l'esprit club !

Bonne vacances à tous,

La rédac'

L'édito 3v3



*Ecrit à tour de rôle par Virginie, Cathy et Micka. Vous avez compris la rotation ?
Go !*

Aujourd'hui c'est Micka, 🎵 relax, take it ea-ea-sy 🎵, non, pas celui-là, l'autre...

Hello l'Astroworld,

La première période de la saison est sur le point de se terminer. Dernier week-end de matchs avant des vacances qui vont permettre à vos dirigeants de souffler un peu et de penser à la suite, après cette première phase très intense (nous avons passé la barre des 350 licenciés en FFBB et il reste encore quelques inscriptions à finaliser, tandis que notre section loisir a atteint également son habituelle centaine de pratiquants).

Beaucoup d'équipes de jeunes ont dès à présent terminé leur phase de brassages pour un bilan plutôt positif.

Les U18F1, U15M1 et U13F1 évolueront au plus haut niveau régional (R2) tandis que les U13M1 et U17M1 seront au 2ème niveau régional (ID comme Inter-Départemental).

Pour les U15F1 tout se décidera ce samedi : en finissant 1ère ou 2ème de leur triangulaire elles s'ouvriront les portes de la R2, tandis que la 3ème place les enverra en ID.

Pour les U20M dimanche ce sera comme pour les U15F1 sauf que seule la 1ère place de la triangulaire les qualifiera en R2.

Quoiqu'il en soit, cette saison encore, toutes nos équipes 1 de jeunes joueront au niveau régional, et avec des ambitions élevées ... très rares sont les clubs qui peuvent en dire autant !

Pour les équipes 2 le plus haut niveau départemental (D1) est atteint pour nos U18F2, nos U15M2 et vraisemblablement nos U13M2 ... et on retrouvera nos U13F2 logiquement en D2 (et aucune équipe de l'Astro en D3). Seules nos U15F2 seront sur les terrains ce samedi pour une triangulaire qui déterminera si leur place sera en D1 ou en D2.

Les calendriers de tous ces championnats seront édités pendant les vacances et aussitôt mis en ligne sur notre site ... je peux juste déjà vous dire que la reprise des matchs sera le samedi 13/11 (juste après le jeudi férié !).

Il subsistera quelques entrainements pendant les vacances (voir plus loin dans ce numéro) mais ils seront rares : les joueuses et joueurs (et leurs parents) ont aussi besoin de repos avant d'attaquer la suite des réjouissances : le début des championnats de jeunes, la phase 2 des matchs U11 (et l'apparition de notre nouvelle équipe U11F2 qui nous permet d'avoir une égalité parfaite en terme de nombre d'équipes féminines et masculines engagées en FFBB), les plateaux suivants en U7 et U9, et, bien sur, la suite des championnats séniors ... tout ceci nous mènera jusqu'aux vacances de Noël.

D'ici là, portez-vous bien et bons matchs à tous ceux qui seront sur les terrains ce week-end !

Micka

- A★S★T★R★O -



Save the date



Vous êtes prévenus, vous pourrez pas dire que vous avez piscine !

Samedi 13 novembre

Première séance de l'Ecole des Officiels de l'Astro

Dimanche 9 janvier

Rassemblement U11

Dimanche 20 mars

Finale départementale du Panier d'Or

- A★S★T★R★O -



Ecole des officiels



The retour !

Comme nous vous l'avions annoncé la semaine dernière, notre école des officiels se met en route.

Nous vous confirmons notre première séance :

samedi 13 novembre à 11h00
au gymnase du lycée Lautrec

Au programme : des ateliers pour découvrir ou approfondir ses connaissances sur l'essentiel de l'arbitrage, du chrono et de l'E-Marque.

Notre école des officiels est ouverte à tous, de U13 à U100, quelle que soit votre niveau de pratique, la seule obligation est d'avoir envie de venir et d'apprendre ! Pour nous permettre de nous organiser, prévoir suffisamment de livrets et autres supports, il est nécessaire de vous inscrire en répondant au questionnaire ci-dessous, pour celles et ceux qui viendront en famille, merci de procéder à une inscription par participant...

Pour accéder au questionnaire, cliquer sur :

 [INSCRIPTION ECOLE DES OFFICIELS](#) 

Merci,

A bientôt pour plus d'informations :-)

Cathy



Replay

Les matchs du week-end dernier en VOD (mais sans vidéo) !

U7 :

Plateau à Labarthe sur Lèze

Dimanche matin, 8 de nos petits U7 sont allés jouer un plateau U7 confirmés à Labarthe sur Lèze. Nous avons rencontré tour à tour Eaunes, Labarthe 1, Labarthe 2 et Roquettes lors de rencontres 3x3 de 15 minutes chacune sans arrêt du chrono. Le moins qu'on puisse dire est que cette grande première pour nos joueurs était une vraie réussite : une grande envie de jouer, un nouveau cri d'équipe ("Tous ensemble : Astro !"), une bonne énergie, une bonne application de ce que l'on avait appris à l'entraînement, deux sorties de blessés (rétablis en 5 minutes, rassurez-vous), plein de paniers, plein de balles piquées à l'adversaire, des consignes nouvelles sur la défense ("les bras !") et un bon goûter à la fin. Impossible de vous dire si on a gagné, on ne compte pas les points chez les U7 : l'important c'est de jouer.

Nous avons déjà hâte de savoir quand aura lieu le prochain plateau !

Clo



U13F :

Victoire contre Elan Aveyron 2 : 54-48



Virginie et Sébastien



U13M1 :

Triangulaire

Défaite @ Cahors : 33-26

Défaite contre Colomiers 2 : 18-26

C'était pas le plan. Depuis lundi 11 octobre, 16h quand j'ai reçu le tirage du dernier tour des brassages, dans ma tête je nous voyais faire 1h30 de route, gagner nos deux matchs avec la manière, nous qualifier pour le championnat régional et rentrer à la maison. Clair et limpide. Aussi simple que ça.

Il nous fallait sortir premier de cette triangulaire donc gagner les deux matchs. Nous avons fait l'inverse.

Au moins les garçons auront eu l'élégance de ne pas nous infliger un suspens inutile puisque nous conservons le même écart du début à la fin du premier match, synonyme de disqualification définitive. Une défaite bien méritée qui compile les meilleurs défauts de cette équipe : illusion de jeu rapide, peu collectif, basé sur des remontées de balle en dribble qui finissent coincés dans un corner ou contre un défenseur. Pas de démarquage des non porteurs qui ne se rendent donc pas disponible pour aider, entêtement à jouer les 1c1 voire 1c2,

coupes stériles derrière son défenseur sans changement de rythme ni de direction, mauvais choix dans les passes (logique quand on ne regarde que la moitié du terrain), etc...

Le tout répété inlassablement pendant 4x5 minutes malgré 4 temps-morts et 3 pauses à donner la même consigne, déjà vue au précédent entraînement.

Au delà de ça, on peut ajouter un certaine lenteur à rentrer dans le jeu depuis le début de la saison, les gars prennent régulièrement la grêle sur les premières secondes des matchs avant de réagir. Trop tard. Logique lorsque aux entraînements on se décide à jouer correctement au bout de 45 minutes après que j'en vienne a menacer d'arrêter la séance !

Avec un tel comportement ce n'était pas la peine d'espérer aller plus loin de toute façon... Dommage, ils en avait la capacité !

Ils nous l'ont prouvé aussi sur le second match dont le score n'est pas révélateur de ce qu'ils ont produit sur le terrain.

Contre Colomiers 2, les Raccoons ont montré un tout autre visage après s'être concerté entre les 2 matchs pour développer leurs propres stratégies. Un jeu bien plus collectif dont les attaques rapides ont été plus efficaces même si mal payées (comme par hasard quand les consignes sont respectées...), un jeu patient bien mieux mené, on aurait du gagner ce match 10 fois si la réussite n'avait pas été aussi catastrophique 🤦‍♂️, doubles pas, tirs sous le panier, à mi-distance ou de loin, rien ne rentrait. Ça a vendangé sévère ! Mais au moins on prenait tous les rebonds.

Deux défaites contre deux équipes largement à notre portée, aucun regret pour la région, c'était tout simplement pas notre place à l'heure actuelle !

Objectif championnat Inter-départemental donc, en laissant la déception derrière nous et en ne retenant que les bonnes expériences de ce samedi : premier déplacement long, hors département, première triangulaire, première mise au point entre joueurs, première douche collective... autant d'éléments qui, je l'espère, participeront à la naissance d'un collectif solide qui a toutes les armes pour aller loin. La réaction aura-t-elle lieu ? Les Raccoons vont-ils évoluer tels des Pokemons de « Ragging » à « Raging » ? Réponse après les vacances lors du premier match de championnat.

United we stand, devided we fall.

Guillaume

U13M2 :

Dernière rencontre pour ces brassages et défaite pour nos jeunes U13M2 contre Saint-Girons.

Nous avons rivalisé pendant un quart temps puis par manque d'agressivité nous avons baissé les bras ...

Les mines étaient tristes et personne n'avait envie d'en parler pendant le goûter ! Au final une défaite, une remontée de bretelles et des frustrations autant dans les tribunes que sur le banc.

On se retrouve après les vacances en pleine forme !

Jérôme

U15M1 :

Victoire contre CTC Elan Aveyron Rodez Basket : 90-51

Troisième Tour des brassages région

Premier quart temps : 21-15 pour Astro

Deuxième quart temps : 36-25 pour Astro

Troisième quart temps : 62-42 pour Astro

Quatrième quart temps : 90-51 pour Astro

Un superbe match de toute l'équipe !

Très belle prestation ils peuvent être content et fier de leur qualification méritée dans le Top 8 région.

On a mis une pression défensive tout le match car tout le monde s'est relayé pour cela avec une bonne intensité.

On a été efficace en attaque avec des secondes chances au rebond.

Franchement c'est super agréable de coacher une équipe comme cela.

Tout le monde a combattu.

Tout le monde a fait ses efforts défensifs.

Tout le monde a marqué.

Voilà la récompense est là avec la qualification et de superbes matchs intéressants à faire pour apprendre et progresser.

Je pense même que l'on peut viser le titre cet année, donnons nous cet objectif ambitieux.



Vincent

U15M2 :

Victoire @ Isle Jourdain : 33-69

Score par quart temps : 6-12 / 7-17 / 10-19 / 10-21 ... une affaire rondement menée !

Chacun des 10 garçons a joué entre 10 et 19 minutes (sur 28 possibles), chacun a marqué au moins un panier, chacun a participé activement à la conquête du ballon en défense et au jeu de relance rapide vers l'avant.

J'ai même pu voir les prémices de la patience en attaque placée que nous travaillons depuis 2 semaines.

Chacun a aussi pu rappeler au coach que tout n'était pas encore parfait non plus !!! La fameuse passe au joueur non démarqué a remporté un grand succès sur ce match.

Mais le groupe continue de bien avancer, ensemble ...

La qualification pour le championnat D1 est acquise et on a hâte d'en découdre à la rentrée !



Micka

U17M1 :

Victoire @ TCMS2 : 53-90

Comme indiqué dans l'astrobulle n°7, nous jouions samedi 16/10, un match couperet pour nous qualifier pour le championnat interdépartemental. Face à une équipe assez moyenne, nos jeunes se mettent dans la partie toutes voiles dehors sans observation. Le 1er quart est particulièrement satisfaisant dans les attitudes défensives et offensives. La zone presse sur panier marqué se met difficilement en place, mais l'adversaire laisse échapper quelques ballons. 32-12 en notre faveur, est le score à la fin de ce quart temps. Mon objectif à cet instant est alors de gagner le match (au moins 30 points d'écart) avant la pause. mais comme souvent dans des cas de domination forte, une certaine déconcentration se glisse dans notre jeu et le nombre de paniers laissés en route sur des finitions parfois simples est assez perturbant pour l'entraîneur. A la pause, nous n'avons que 29 points d'écart.

Au retour des vestiaires, tout le monde est porté vers l'attaque. Attitude à laquelle s'ajoute un souci de gestion des fautes de certains joueurs. Tout le monde ne le sait certainement pas, mais depuis le début de la saison, soit 5 matches à ce jour, nous avons toujours eu au moins 1 joueur exclu pour 5 fautes. Conséquence immédiate: nous encaissons 20 points, soit presque autant que les 25 points encaissés durant toute la 1ère partie.

Le constat de la victoire étant effectué, je décide de ne faire que du jeu placé sur le dernier quart temps. 10 points marqués en 10 minutes. Pas besoin de commenter cette performance. Nous savons quel est le travail qui nous attend et les difficultés que nous aurons face à des équipes qui courent plus vite que nous. Bonnes vacances à nos jeunes qui ont fait le job et rendez-vous à la rentrée pour une saison que nous espérons très enrichissante malgré la non qualification en régional.

Constant

U17M2 :

Seconds matches pour cette équipe U17M2 sous notre responsabilité, nous avons pu observer avec plus de temps ces joueurs remplis de potentiel à qui ne reste plus qu'à développer.

Nous avons pu nous confronter à l'équipe Isle Jourdan à domicile, nous sommes arrivés plus nombreux et plus efficaces que nos adversaires, tout le long du match.

Nos joueurs sont rentrés sur le terrain en ayant des choses à montrer, nous avons pu observer les premières évolutions de nos entraînements sur les joueurs qui ont pu y venir.

Notre début de match était agité, mais les joueurs ont su se reprendre et créé du mouvement pour aller au panier

En ayant confiance en notre jeu nous avons décidé de tester la défense tout-terrain malgré que nous ne l'ayons pas travaillé aux entraînements, les joueurs ont réussi exécuter la consigne demandée sans difficulté avant que la fatigue ne les prenne, la cohésion défensive de l'équipe sera importante pour le reste de la saison.

En parlant de défense, les joueurs ont su nous surprendre dans leur intensité défensive, il nous a montrés qu'ils étaient capables de véritablement gêner leur opposant. Un travail remarqué par les prestations de Come et Camille qui ont su faire parler d'eux sur le terrain sans forcément aller au panier, c'est un travail dans l'ombre souvent oublié, mais qui a toute son utilité en match.

L'équipe termine avec 56 points à la fin du match avec des joueurs qui ont mis 1 à 5 paniers, dans l'ensemble du groupe, il faudra faire attention à la communication, avoir un groupe soudé et qui se connaissent est bénéfique pour l'évolution d'une équipe, dans son aspect collectif tant au niveau du jeu sur le terrain que les relations extra-sportive.

Les fautes sont aussi à surveiller, savoir garder son sang-froid et ne pas être frustré après une erreur permet à l'équipe toute entière de rester concentré sur le match.

Grégoire & Ulysse

U18F1 :

Victoire contre Blagnac Occitanie : 58-38

Troisième tour des brassages pour l'accession au niveau région face à une vieille connaissance, Blagnac Occitanie, qui a battu nos deux équipes U18F la saison dernière. Le vainqueur de ce match sera qualifié dans le Top 8 régional donc pas besoin d'en dire plus sur l'importance de ce match !

Le début de match est très serré, avec une très bonne qualité de jeu de la part des deux équipes. Nous devons faire face à leur fameuse zone press 2-2-1 à partir de la ligne médiane, ce qui nous met en difficulté mais on trouve rapidement des solutions. Notre défense reste solide et malgré des difficultés à mettre en place notre jeu rapide, on mène au score à la fin du premier quart-temps (13-9).

On monte en puissance dans le deuxième quart-temps mais on n'arrive pas à creuser l'écart, Blagnac troque sa zone press contre une zone classique 2-1-2 ce qui ralentit toujours notre attaque. On trouve quelques solutions grâce à du tir extérieur ce qui comble en partie notre absence de jeu rapide. L'avantage est de 8 points à la mi-temps (28-20).



Le troisième quart-temps sera d'excellente qualité pour l'ASTRO : la défense s'est encore resserrée et nous permet de récupérer une multitude de ballons, le rebond est enfin sécurisé, on arrive enfin à marquer sur jeu rapide et on inscrit quelques paniers à 3 points après de belles séquences de jeu placé. L'écart est de 21 points (47-26).

Le quatrième quart-temps sera un peu plus difficile pour notre équipe avec beaucoup de précipitation en attaque, notamment en fin de quart-temps mais la qualification en Top 8 est assurée ! Le score final est de 58-38.

Les joueuses ont réalisé une excellente performance et ont absolument tout donné pour atteindre le Top 8. La défense a été énorme et a étouffé notre adversaire, et les consignes données en attaque ont été très rapidement assimilées par l'ensemble de l'équipe pour notre plus grand bonheur. De plus, la réussite aux lancer-francs est quasi parfaite avec un 10/11 !

On est très fier de l'équipe, on a déjà hâte de commencer le championnat ! En attendant, les joueuses vont avoir droit à un week-end de repos car il n'y aura pas de match le 23 octobre. Une très bonne chose car deux joueuses se sont blessées la veille du match...

Un grand merci aux arbitres et aux OTM pour ce match.

Mention spéciale pour nos supporters pour avoir mis autant d'ambiance durant le match, votre contribution à cette belle victoire aura été très importante !

Cédric & Michaël

U18F2 :

Défaite @ Le Fousseret : 102-64

Cette très lourde défaite vient sanctionner une phase de brassages régionaux où les joueuses n'ont tout simplement pas mis toute la détermination nécessaire pour faire bonne figure dans cette catégorie.

Elles joueront donc au niveau départemental, sévère coup d'arrêt dans leur formation et il faudra faire un bilan objectif des raisons qui les poussent à venir s'entraîner. C'est vraiment dommage car elles avaient les moyens de faire bien mieux.

Pour revenir au match, les piètres résultats précédents nous ont mené tout droit chez une des grandes favorites pour accéder au niveau Inter-Départemental. Le Fousseret est une équipe composée par une très grande majorité de joueuses de 2ème année U18F et qui ont perpétuellement joué au niveau régional depuis la

catégorie U13. L'écart dans l'efficacité dans les 1c1 et la variété dans le jeu collectif était criant sur ce match.

Nous n'avons jamais été en mesure d'inquiéter la belle mécanique adverse. Elles ont pris le score dès le début pour ne jamais le lâcher, l'écart grandissant inexorablement quart-temps après quart temps (18-7 / 29-16 / 30-21 / 25-20).

Rares sont les matchs féminins où les 100 points sont atteints ... mais on a bien donné le bâton pour se faire battre en précipitant beaucoup d'actions offensives, vouées à l'échec et qui étaient autant de possibilités de contre-attaque gentiment offertes à nos adversaires qui n'en demandaient pas tant ! Et dire que depuis plus d'un mois je parle à tous les entrainements de patience en attaque lorsque le jeu rapide n'a aucun espoir d'aboutir ...

Merci à nos hôtes pour la qualité de leur accueil, en particulier pour la gargantuesque collation d'après match !

Micka

SF2 :

Défaite contre Saint-Gaudens : 54-58

Défaite 54-58 au terme d'un match interminable aux multiples péripéties... bug informatique, blessure et même morsure !

Bref parlons basket :

St Gaudens a proposé une défense tout terrain et une zone compacte durant tout le match.

Le match est très engagé. De notre côté trop de dribble alors que c'est le piège de la presse et un déficit d'adresse en shoot extérieur. Malgré tout les filles se battent et restent solidaires. On fait encore un gros match à l'intérieur et quelques contre-attaques nous font un bien fou.

Nous passons la mi-temps à +1. Le 3ème quart est fatal nous n'arrivons pas à contrôler leurs joueuses et St Gaudens prend le score tandis qu'à l'intérieur le combat continue d'être rude

En fin de match la tension est à son comble. Vu la physionomie du match les rotations sont réduites chez nous. Égalité parfaite au 4ème quart, St Gaudens reste devant et nous n'arrivons pas à réagir malgré les énormes encouragements de la salle (merci à tous).

Forcément la déception l'emporte, c'est frustrant de perdre à Lautrec. Mais notre équipe est en pleine construction. Le potentiel est là.

Bravo pour votre combativité à toutes 💪

Bravo Elodie qui a doublé SF1 SF2... 2 matchs pleins et de grande qualité 💪

Encore un grand merci à la table pour l'impro (Delphine et Mathilde SF1)



Merci aux supporters 😍

Arnaud

SF3 :

Victoire contre Frouzins : 74-55

Après la défaite à Blagnac et 2 week-end sans match, l'équipe avait à coeur de rendre une meilleure prestation. Frouzins nous propose une défense de zone au premier quart et nos extérieures répondent présentent avec des tirs pris en dehors de la raquette qui nous amène à 20 à 9 à la fin du premier quart temps. Les efforts sont faits en défense avec chacune qui prend ses responsabilités et gagne ses duels. Ensuite, Frouzins est passé en indiv et c'est notre secteur intérieur qui a pris la relève ! nous arrivons à la mi temps 41-27. Maitre mot : ne pas s'effondrer au 3ème quart temps et garder notre écart. Bon, début compliqué, Frouzins revient jusqu'à -5 points et nous gagnons ce quart temps 17-14. Nous manquons un peu de rigueur sur les montées de balle, trop de dribbles et pas assez de passes et nous relâchons notre défense du coup, on enchaîne les fautes car nous sommes en retard sur nos déplacements ! Mais on tient jusqu'au bout ! Et on doit bien l'avouer on manque de cardio ! Quand l'énergie manque c'est la tête qui prend le relais mais ce moment doit arriver le plus tard possible dans un match pour garder le plus de lucidité et se faciliter la vie ! En tout cas ça a été un gros match de nos intérieures avec 43 points sur 74. Petite mention à Val avec 22 points bien servie sous le cercle ! Samedi prochain on va à Cugnaux, de vieilles connaissances, on continue sur notre lancée en bossant fort cette semaine et monter en puissance !

Elodie

SG1 :

Victoire @ Tropik : 54-71

Que ce match a ressemblé au match de coupe fait 10 jours plus tôt, au même endroit ! Pour le même résultat en notre faveur, à un panier près pour chaque équipe (52-69 en coupe).

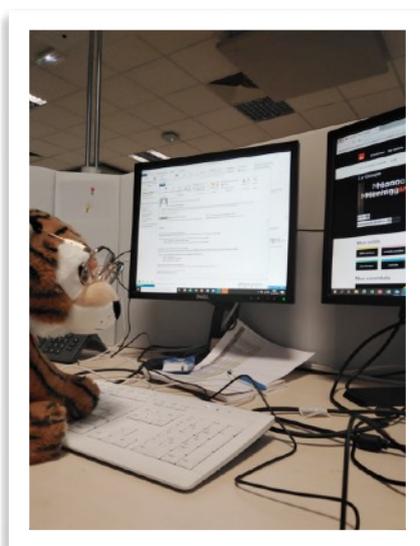
Ainsi nous avons encore réussi notre première mi-temps (12-22 puis 10-16) à l'aide des mêmes ingrédients : grosse solidarité en défense, en particulier au rebond, et des choix judicieux en attaque.

Pourtant il résidait à la pause une forme de frustration tant l'écart aurait pu être plus conséquent sans une certaine maladresse dans le dernier geste sur plusieurs actions offensives.

Comme en coupe, le Tropik a mis encore plus d'agressivité en attaque en 2ème mi-temps mais nous avons su contrôler le score et l'emporter sans trop de frayeur (12-14 puis 20-19).

Pour son beau tacle glissé en plein match et pour n'avoir pas trouvé le bon sens de son short c'est Ulysse qui gardera Floppy cette semaine !!!

Rdv ce samedi soir à 20h au gymnase du lycée T-Lautrec pour un match au sommet entre les 2 leaders de la poule : Muret ... et nous !



Un vrai bosseur ce Floppy ... tout comme son maître de la semaine !

Micka



Les légendes



La chronique de Raf'

Kareem Abdul-Jabbar



- ★ Né le 16 avril 1947 à New York
- ★ Poste & numéro : pivot, 33
- ★ Carrière NBA : 1969-1989
- ★ Numéro de choix de Draft : 1er choix par les Milwaukee Bucks
- ★ Titres NBA : 1 avec les Bucks, 5 avec les Lakers
- ★ Palmarès : 6x MVP, 2x MVP des finales NBA, 20 saisons NBA, 15x dans le meilleur 5 de l'année, 19x apparitions dans le All star Game

Il est considéré comme le plus grand joueur universitaire américain, remportant à trois reprises le titre de champion de la NCAA et trois titres consécutifs de meilleur joueur du tournoi NCAA, **fait unique dans l'histoire**.

Sa longévité lui permet également de posséder quelques records de la ligue, le plus important étant celui du nombre de points marqués avec **38 387**. Il occupe également la 2^{ème} place au nombre de rencontres disputées (**1560**).

En 1995, il est introduit au Basketball Hall of Fame*.

Kareem Abdul-Jabbar a également développé et popularisé la technique dite du « bras roulé » : elle consiste à tirer au panier en amenant la balle d'une main au-dessus de la tête, bras tendu. L'autre bras sert à se protéger du défenseur.

On le reconnaît à son allure singulière : à la suite d'une blessure à l'œil durant sa carrière universitaire, Abdul-Jabbar s'est mis à porter des lunettes protectrices.





Game time



Le jeu de Raf'



Pour permettre une interaction entre vous et moi, je lance un petit jeu.

Je vous propose à vous, lecteurs de l'Astro News, de deviner quel sera le joueur de légende qui sera présenté dans le numéro de la semaine prochaine.

Et ce, sans indice !

Je laisse 3 chances par famille si papa, maman ou frères et sœurs veulent aussi jouer.

Je vais vous demander de m'envoyer vos 3 propositions (prénom et nom du joueur de légende) accompagné de votre prénom, nom et catégorie et d'une petite photo sympa.

Si vous avez la bonne réponse, vous serez à l'honneur dans l'Astro News à côté de la légende que vous aurez trouvé !!!

Les propositions sont à envoyer au mail suivant :

👉 rafael.pardal13@gmail.com 👈

On commence dès maintenant !!!

Bonne chance à vous 😊

✌️ PEACE AND BASKET 🏀

Raf



Prochains matchs



« Demandez l'programmation ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 23/10	U7-U9	Entrainement commun U7-U9		9h30	Lycée Lautrec
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec
	U11M1	Repos			
	U11M2				
	U11F				
	U13M1	Qualifiés en ID			
	U13M2	Qualifiés en D1			
	U13F1	Qualifiées en R2			
	U13F2	Qualifiées en D2			
	U15M1	Qualifiés en R2			
	U15M2	Qualifiés en D1			
	U15F1 triangul	Astro 1	Laissac	11h00	Arnauné
		Laissac	Martiel	12h30	
		Astro 1	Martiel	14h00	
	U15F2 triangul	Fonsegrives	Astro 2	13h30	P.Pépi
		Astro 2	Pibrac	14h30	
		Fonsegrives	Pibrac	15h30	
	U17M1	Qualifiés en ID			
	U17M2	Qualifiés en D2			
	U18F1	Qualifiées en R2			
U18F2	Qualifiées en D1				
SF3	Cugnaux 3	Astro 3	20h30		
SG1	Astro 1	Muret	20h00	Lycée Lautrec	
Dim 24/10	U20M triangul	Vacquiers	Astro	10h00	Robert Gary
		Astro	Frouzins	11h30	
		Vacquiers	Frouzins	13h00	
	SF1	Astro 1	Cornebarrieu 2	15h30	Lycée Lautrec
	SF2	Ramonville	Astro 2	13h00	
	SG2	Astro 2	Colomiers 4	17h30	Lycée Lautrec

Pour avoir les informations les plus fraîches possible, veuillez consulter la grille des rencontres mise à jour en temps réel [👉 ici 👈](#).



Entraînements des vacances



Pas de repos pour les braves !

Lieu	horaires	lun. 25/10	mar. 26/10	mer. 27/10	jeu. 28/10	ven. 29/10
Lycée T-Lautrec	18h-19h30	x	x	x	x	U11F
	19h30-21h	x	SG2	SF3	x	SF2
	21h-22h30	SF3	SG1	SF2	x	x
Armauné	18h-19h30	x	x	x	x	x
	19h30-21h	x	x	x	x	x
	21h-22h30	x	x	SF1	x	x
Lieu	horaires	lun. 01/11	mar. 02/11	mer. 03/11	jeu. 04/11	ven. 05/11
Lycée T-Lautrec	18h-19h30	x	x	U13 F et M	U17M1	U15F1
	19h30-21h	x	SG2	U15 F et M	U18F1	SF2
	21h-22h30	x	SG1	x	SG1	SF1
Armauné	18h-19h30	x	x	U20M	x	U15M1
	19h30-21h	x	x	SF3	x	SF3
	21h-22h30	x	x	SF2	x	SG2

- A★S★T★R★O -

🙏 Une page de pub 🙏

Merci à eux pour les beaux maillots !



Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à partenariats@astrobasketclub.fr

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



Buzzer beater



La rubrique des trucs de dernière seconde !

Les U13F viennent d'adopter leur mascotte, une pieuvre qui répond au nom de Poulpy !

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui !

Vous voulez vous exprimer sur un sujet, nous envoyer des photos, partager des anecdotes en rapport avec votre équipe ou le basket en général ?

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ou d'un chroniqueur ? Envoyez nous vos articles ou vos suggestions de rubriques.

astrobulle@astrobasketclub.fr

A la semaine prochaine !