



## Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

Bonjour à tous,

Ça y est, vous avez fait la connaissance lors des éditos depuis le début de l'année de tous les membres du CA, chacun a gravité dans la sphère du basket et chaque histoire vous a montré comment on arrive dans notre chouette club. Joueur, parents de joueur, ancien joueur, chacun a trouvé sa place d'une façon ou une autre.

Je peux aussi vous avouer qu'ils étaient tous un peu stressés par ce nouvel exercice qu'on leur a gentiment imposé:

Pas facile de se raconter et de se mettre un peu en lumière dans notre astrobulle. Et je dois dire que j'étais impatiente de les lire chacun à leur tour avant de dévorer chaque semaine les commentaires de match. Alors je tiens à tous les remercier pour leur implication et les féliciter pour leur rédaction! Merci d'avoir jouer le jeu et de nous avoir partagé une petite partie de votre vie basket.

Et comme ils ont tous été bons, ils ont tous été retenus pour la suite de la saison pour rédiger les prochains éditos (je vois déjà leurs sourires plein de gratitude à mon égard pour cette magnifique opportunité )

Chacun va reprendre la plume d'ici la fin de l'année pour vous compter encore un peu d'humour, d'histoire, de fun et beaucoup de plaisir autour de notre balle orange préférée.

On se retrouve vite dans les gymnases.



On refait le match!

#### **U9:**

Equipes: Astro 1/TOAC/Villeneuve-

Tolosane/TBC

Joueurs : Maxime, Léonor, Timéo, Evan, Noham, Jayce, Robin, Anatole,

Félix

Rendez-vous matinal (8h45) sur le beau parquet de la salle Dewoitine, pour l'équipe 1.

Pas un soucis pour nos Astroboys/ Astrogirls, qui se sont tout de suite senti à l'aise.

Encore une nouveauté ce samedi, avec la mise en place avant le premier match, d'un échauffement en autonomie.



Et bien sûr, on ne perd pas les bonnes habitudes de ces derniers matchs : défense individuelle (chaque joueur connait sont vis-à-vis et donne le numéro de l'adversaire sur lequel il doit défendre en sortant du terrain), on check le copain en sortant, les joueurs sur le banc encouragent l'équipe... Autant de choses utiles pour les prochains matchs.

Bien concentrés, organisés en défense, à l'écoute des consignes, ils ont tous l'envie d'entrer sur le terrain pour participer. Et forcement ça paye ! Bilan : 3 matchs, 3 victoires

Merci au club du TOAC pour leur accueil et pour l'organisation sans faille.

Karim

Equipes : Astro 2/Astro 3/Net's/

Cazères

Joueurs : Thiya, Maciré, Hugo, Aurélien, Nolan, Orguilbayar, Vadim, Magatte, Faith, Lucas, Léonard, Nazime, Alhassane

Nouveau plateau et nouveau défi ce dimanche matin pour nos Astro 2 et 3!

En effet, cette fois ce sont Cazères et les Net's que nous recevons.



Une nouvelle occasion pour nos petits basketteurs et basketteuses de se roder aux matchs.

Les rencontres entre copains pendants les entrainements c'est sympa, mais rien ne remplace l'adrénaline ressentie face à un adversaire inconnu. D'un coté, Astro 2 coaché par Ruben et Antonin et de l'autre Laurent coachait l'Astro 3.

Et le moins que l'on puisse dire c'est que le défi a été relevé par nos deux vaillantes équipes, même amputées de quelques absents de dernière minute.

Résultat : 2 victoires, 2 égalités et seulement 1 défaite !

Je précise au-delà des résultats, que je mesure bien les progrès faits par tous les joueurs et joueuses et que les efforts produits aux entrainements commencent à payer sur le terrain.

Bravo donc à toutes et tous!

PS. Merci aux fidèles parents à la tables, à l'organisation du gouter, à nos coachs du jour, à nos arbitres U13M (qui ont vraiment assuré) et à François pour son aide toujours précieuse.

Thierry

#### U13F1:

Victoire vs Saint Lys: 47-18

### Bonne reprise.

Après les pleurs de Verfeil, il était indispensable de se reprendre rapidement. C'est chose faite. L'équipe adverse handicapée par l'absence de sa marqueuse principale (20 pts lors du match aller) n'a pas pu s'accrocher et faire douter l'Astro. En faisant entrer un quatre majeur qui ne l'était pas, Marie a impulsé d'entrée de jeu une dynamique concernant toutes les joueuses qui ont pu tourner tout au long de la partie. L'ensemble a répondu présent. A l'exception d'une joueuse, elles ont toutes marqué des points, renforçant ainsi un esprit d'équipe déjà existant. Les joueuses du banc ont pu continuer à encourager leurs camarades du terrain alors que le score était déjà lourd.

Ce match a permis de reprendre tout ce qui avait été travaillé durant les 15 derniers jours. Mais aussi et surtout de retrouver le désir de s'engager pleinement pour gagner. La leçon que peuvent en retenir les coachs de leur côté, est l'importance de maintenir un réel niveau d'exigence sur la durée. Exiger plus de chacune des joueuses c'est envoyer le message que l'on sait qu'elles ont les moyens d'y arriver. Ce dont elles ne sont pas toujours assurées.

Prochain match à Cornebarrieu où il faudra confirmer cette reprise et développer un jeu plus conséquent.

Marie & Frédéric

#### U13M1:

Défaite @ Castanet: 44-37

Q1:13-0; Q2:12-7; Q3:10-12; Q4:9-18

Au menu de ce dernier match de la phase aller : un court déplacement à Castanet, qui compte une victoire de plus que nous. L'objectif est de mieux défendre, notamment sur les un-contre-un, notre point faible sur les derniers matchs et de mettre plus d'intensité. D'entrée de match, nous sommes effectivement plus appliqués en défense, puisque nous résistons mieux sur les attaques de nos adversaires. En revanche, côté intensité, on n'y est pas, mais alors pas du tout, alors que Castanet propose une défense agressive et efficace.

Résultat, en ne mettant pas d'intensité sur le jeu rapide, les démarquages et les attaques en dribble, nous ne réussissons pas à trouver le chemin du panier, et, lorsque nous le trouvons, nous ratons trop souvent la cible (là aussi, une mauvaise habitude ces derniers temps...). Résultat : 0 point marqué au premier quart-temps!

Le deuxième quart-temps est à peu près identique au premier, sauf que nous arrivons (enfin) à rentrer quelques tirs. Le discours à la mi-temps est à peu près un copier-coller de celui prononcé au dernier match contre Grisolles : il faut mettre plus d'engagement et d'envie pour rivaliser (et tenter de scorer avec un nombre à 2 chiffres en deuxième mi-temps).

Sur le troisième quart-temps, notre jeu offensif est encore un peu trop statique, même si nous sommes un peu plus entreprenants en osant s'approcher du panier. Mais Castanet défend toujours bien et nous gène dans le lancement du jeu rapide et dans le jeu placé. Il faut donc attendre la moitié du dernier quart-temps pour voir l'étincelle : enfin, nous nous décidons à nous lâcher. Nous arrivons plus facilement à nous projeter vers l'avant, en mettant de la vitesse et en envoyant les ballons. Le problème est qu'à vouloir se précipiter, nous faisons quelques mauvais choix et le ballon arrive directement dans les mains de l'adversaire. Mais les intentions sont bien meilleures, et nous jouons (enfin!) avec engagement et envie ! Ce sursaut nous permet de réduire rapidement notre retard, mais il est bien trop tardif pour pouvoir l'emporter. Dommage...

Au final, il nous reste à améliorer encore un peu nos attitudes défensives (même si le travail fait aux entrainements commence à payer dans ce domaine), faire de meilleurs choix en attaque, et, surtout, mettre beaucoup plus d'envie et d'intensité... dès le début du match !

François

#### U15M1:

Défaite @ OTB: 67-62

Nouveau match pour nos petits U15M1 et une fois n'est pas coutume c'était dimanche!!

Avant tout, petite mise en situation, nous sortons d'une semaine d'entraînement particulièrement réussite. Bonne progression générale et remise en selle de certains!

On se rend donc chez OTB avec de l'ambition et en toute confiance!

Un bon échauffement qui donne un bon début de match. Nos stratégies fonctionnent, on marque, pique plein de ballon et on est solide en défense, cool ! Enfin un bon début de match qui nous permet de finir le quart-temps devant d'un cheveux 15-16.

La suite est bien moi reluisante.

L'OTB monte en intensité physique, c'est rugueux, ils défendent très fort, sans hésiter les prises à deux ou trois!

Malheureusement nous sommes tombés dans le piège, on a perdu le fil du match en multipliant les dribbles et les initiatives individuelles pour sortir des marquages.

24 a 13 sur la période soit 39-29 à la mi-temps.

Le discours de mi-temps de Micka et moi fut centré sur un retour aux choses simple, du jeu rapide ET collectif, la mise en place de nos systèmes.

Le troisième quart-temps est .... Comment dire .... Équilibré 19-19.

La fin de match fut un peu plus décousu, pas mal de fautes, des pertes de concentration et de la frustration dû à un arbitre.... pas favorable, disons.

Malgré tout on gagne le dernier quart-temps 9 à 14.

Pour la suite on se doit de revenir au basique : du jeu rapide, simple et collectif ! Ah oui et ne pas se braquer contre l'arbitrage quoi qu'il arrive.

Bon c'est pas grave ! On se re concentre sur la suite, c'est à dire le début de la phase retour et ça sera ce samedi à domicile contre Saint-Orens !

Let's Go Astro!!

Níco

#### U15M2:

Défaite @ Caraman: 73-59

Q1: 22-12; Q2: 22-17; Q3: 15-16; Q4: 14-14

Ca faisait longtemps qu'on avait pas pris autant de plaisir dans un match, que ce soient les joueurs, les coachs et les parents-spectateurs (et pas uniquement grâce à la présence d'une tireuse à bière dans le gymnase...)

Un match bien plus accessible que d'habitude où les garçons ont enfin pu s'exprimer. Et ce qui fait encore plus plaisir c'est que vraiment tous les garçons ont montré un engagement très important des deux cotés du terrain, certains se sont révélés et d'autres ont renoué avec le succès.

Comme d'habitude, on prend l'eau en début de match mais après quelques ajustements, nous reprenons la situation en main dans un combat équilibré, certes dominé par le #14 adverse auteur de 44 points... mais qui ne nous empêche pas de gagner la seconde mi-temps (ok, d'1 point seulement mais c'est assez rare pour le souligner  $\[ \] \]$ 

Bravo donc à tous les garçons, c'est cet état d'esprit qu'on veut voir jusqu'à la fin de la saison.

Guillaume

#### U17M2:

Défaite @ Lezat : 67-61

Saison régulière - Chapitre 7 : L'Ariège ne nous réussit pas

Nouveau séjour en Ariège mais dans un contexte différent. Une très belle salle nous attend, un kop bien fourni et instrumenté (corne de brume et grosse caisse) aussi.

Dans le 1<sup>er</sup> ¼, nous présentons une défense molle et nous voilà menés de 3 points après 10 minutes. On encaisse 23 points en un seul quart-temps, c'est loin de nos standards! Inattention et naïveté sur des remises en jeu ligne de fond nous font mal.

On modifie la défense en QT2 en passant en zone. On réussit quelques interceptions offrant des paniers faciles. Le jeu placé n'est pas là et on se fait manger au rebond mais on est légèrement devant à la mi-temps. +2

Au 3<sup>ème</sup> ¼, on tient enfin le rebond, on bride leur attaque et on creuse un écart qui atteint 12 unités. Malheureusement, sur les rotations de joueurs, on ne parvient pas à garder le rythme et on ne plie pas le match. +8 en fin de QT3.

Au 4<sup>ème</sup> ¼, le combo « inadaptation de notre équipe au changement défensif (zone) - série de paniers à 3 paniers aussi chanceux qu'assassins » inverse totalement la tendance. 20-6 au dernier QT!

On ne reviendra pas. 2<sup>ème</sup> défaite de la saison.

A l'issue des matchs-aller, on reste à la première place à égalité avec 3 autres équipes dont notre adversaire du jour. Nous avons toujours notre destin en main.



Soirée réconfort autour d'une pizza après une défaite des U17M2 un peu dure à encaisser à Lézat sur Lèze

Christophe

#### U18F1:

Défaite @ Colomiers: 62-59

Evolution du score: 17-14/33-31/51-51/62-59

Après avoir battu les premières invaincues, chez elles, puis avoir confirmé la semaine suivante, à domicile, pour s'emparer par la même occasion de la 1ère place du championnat, pour ce dernier match de la phase aller nous étions en déplacement chez les dernières du classement, qui n'avaient gagné qu'un seul match jusque-là ... et nous avons perdu! Comme quoi rien n'est jamais acquis et surtout pas la victoire quand on ne met pas tous les ingrédients qu'il faut pour imposer son jeu.

Le premier quart temps est à l'image de l'échauffement : sans beaucoup d'intensité et avec peu d'adresse (ce qui sera malheureusement une constante sur toute la suite du match).

Les 2 quarts-temps suivants seront à peine meilleurs, mais nous restons derrière au score, et surtout nous sommes constamment en retard en défense ... naturellement les fautes pleuvent (30 au total sur le match), ce qui permet aux locales de rester aux commandes grâce aux nombreux lancers francs concédés (sur les 29 points qu'elles marquent en 2ème mi-temps, 17 le sont dans cet exercice ... et l'addition aurait pu être bien pire puisqu'elles en tirent 47 sur le match pour seulement 26 réussis ... et en parallèle on ne fait que 16 sur 31).

Enfin, dans le dernier quart-temps d'un match aussi serré, quand chaque panier à son importance, nous avons fait preuve de beaucoup trop d'individualisme, même dans des situations de jeu rapide en surnombre ... et comble du comble, nous avons encaissé beaucoup trop de situations de contre-attaque, tout au long du match.

Bref, c'est malheureusement une défaite méritée, qui met un sévère coup d'arrêt dans notre dynamique. Rien de dramatique pour notre objectif final mais un bon rappel à l'ordre que dans ce championnat très homogène, chaque match comptera ... et qu'il faudra tous les jouer à 100% en commençant par les 2 entrainements de la semaine et l'échauffement qui les précèdent!

Au boulot les filles ... pour vite se remettre la tête à l'endroit et réagir sur les 2 prochains matchs qui seront à domicile. Je compte sur vous toutes !

Mícka



# 



Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats	
U11M1	В	Astro 1	Roquettes	Victoire 23-09	
U11M2	М	Merville	Astro 2	Victoire 12-20	
U11F1	В	Astro 1	NET'S	Victoire 21-12	
U11F2	G	Vacquiers	Astro 2	Défaite 18-14	
U13M1	ID	Castanet 1 Astro 1		Défaite 44-37	
U13M2	D3	Lauragais 1 Astro 2		Défaite 46-44	
U13F1	D1	Astro 1	St Lys	Victoire 47-18	
U13F2	D3	ТМВ	TMB Astro 2		
U15M2	D1	Caraman	Caraman Astro 2		
U15F1	R2	Rej	x		
U15F2	D3	Astro 2 Pibrac		Victoire 33-32	
U17M1	R2	Astro 1	Vacquiers	Défaite 54-90	
U17M2	D1	Lézat	Astro 2	Défaite 67-61	
U18F1	R2	Colomiers 3	Astro 1	Défaite 62-59	
U18F2	D1	Astro 2	Carla Bayle	Défaite 51-52	
SG1	PRM	Poi	x		
SF3	D2F	Nej	x		
U15M1	R2	OTB 1	Astro 1	Défaite 67-62	
			X		
			x		
		Rej	x		
SG2	D2M		x		
	U11M1 U11M2 U11F1 U11F2 U13M1 U13M2 U13F1 U13F2 U15M2 U15F1 U15F2 U17M1 U17M2 U18F1 U18F2 SG1 SF3 U15M1 U20M SF1 SF2	U11M1       B         U11M2       M         U11F1       B         U11F2       G         U13M1       ID         U13M2       D3         U13F1       D1         U13F2       D3         U15M2       D1         U15F1       R2         U15F2       D3         U17M1       R2         U17M2       D1         U18F1       R2         U18F2       D1         SG1       PRM         SF3       D2F         U15M1       R2         U20M       ID-B         SF1       R2F         SF2       PRF	U11M1         B         Astro 1           U11M2         M         Merville           U11F1         B         Astro 1           U11F2         G         Vacquiers           U13M1         ID         Castanet 1           U13M2         D3         Lauragais 1           U13F1         D1         Astro 1           U13F2         D3         TMB           U15M2         D1         Caraman           U15F1         R2         Re           U15F2         D3         Astro 2           U17M1         R2         Astro 1           U17M2         D1         Lézat           U18F1         R2         Colomiers 3           U18F2         D1         Astro 2           SG1         PRM         Re           SF3         D2F         Re    U15M1  R2  OTB 1  Re	U11M1         B         Astro 1         Roquettes           U11M2         M         Merville         Astro 2           U11F1         B         Astro 1         NET'S           U11F2         G         Vacquiers         Astro 2           U13M1         ID         Castanet 1         Astro 1           U13M2         D3         Lauragais 1         Astro 2           U13F1         D1         Astro 1         St Lys           U13F2         D3         TMB         Astro 2           U15M2         D1         Caraman         Astro 2           U15F1         R2         Repos           U17M1         R2         Astro 1         Vacquiers           U17M1         R2         Astro 1         Vacquiers           U17M2         D1         Lézat         Astro 2           U18F1         R2         Colomiers 3         Astro 1           U18F2         D1         Astro 2         Carla Bayle           SG1         PRM         Repos           U15M1         R2         OTB 1         Astro 1           U20M         ID-B         Repos           SF1         R2F         Repos	

# Le Planning du Week-end Prochain

Veuillez consulter le site internet pour avoir la version la plus fraîche possible : <a href="https://astrobasketclub.fr/index.php?">https://astrobasketclub.fr/index.php?</a>
<a href="mailto:option=com\_content&view=article&id=14&Itemid=494">option=com\_content&view=article&id=14&Itemid=494</a>

10h	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
	U9	x	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	х	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	В	Labarthe	Astro 1	13h00	G.Collège	Route Du Plataurel 31860 Labarthe
	U11M2	M	Astro 2	Bruguières 2	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	В	Colomiers 1	Astro 1	11h00	Piquemal T1	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS
	U11F2	G	Astro 2	BAB'SS 2	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	ID	Astro 1	Mazères	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	D3	Labège	Astro 2	13h15	Europe	Rue des écoles 31670 LABEGE
	U13F1	D1	Cornebarrieu	Astro 1	13h00	St Exupéry	Rue Georges Sand 31700 BLAGNAC
Sam 04/02	U13F2	D3	Astro 2	Tournefeuille 3	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
V-10-2	U15M1	R2	Astro 1	St-Orens 1	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	D1	Astro 2	Montastruc	17h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F1	R2	Gimont 2	Astro 1	13h00	En Petre	Route de Saramon 32200 GIMONT
	U15F2	D3	Muret 2	Astro 2	14h30	Ariane	Chemin Bertoulots 31600 EAUNES
	U17M1	R2	OTB 1	Astro 1	15h00	M.Pagnol	9 rue des Tilleuls 31830 PLAISANCE
	U17M2	D1	Labarthe	Astro 2	15h00	Halle des Sports	Place Fournil 31860 LABARTHE/LEZE
	U18F1	R2	Astro 1	Puycasquier	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F2	D1	Astro 2	Isle Jourdain	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	SG1	PRM	Astro 1	Montastruc 2	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF3	D2F	Cazères	Astro 3	20h30		
Dim	U7 Plateau	Déb	Blagnac Occ - Brax - Astro Colomiers - Lardenne		10h00	Andromède	1 che du Ferradou 31700 BLAGNAC
	U20M	ID-B	Carmaux	Astro	13h00	Rivenc	Rue de la Verrerie 81400 CARMAUX
05/02	SF1	R2F	Astro 1	NET'S	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	PRF	Ramonville	Astro 2			
	SG2	D2M	Exempt		x	х	x

# ON A BESOIN DE VOTRE AIDE!

Tous les week-end nous avons besoin d'OTM, de délégués club, et d'arbitres, cliquez sur ce lien pour vous inscrire ou parlez-en à votre coach :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt--KPlvlh9PNLE/edit?usp=sharing



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 <u>site Internet</u> Suivez-nous sur <u>Facebook</u> et <u>Instagram</u>



La rubrique des trucs de dernière seconde!

### 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!