

ASTROBULLE

épisode 17
24/12/2014



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe

31200 TOULOUSE

Pour recevoir cette gazette directement dans votre messagerie tous les mercredis, écrivez-nous et pensez à déclarer l'adresse mail astrobulle@astrobasket.net comme fiable dans votre anti-spam !

L'édito du Président

Une pause qui nous permet de faire le point, puisque nos équipes sont :

- soit à mi parcours de leur championnat pour les équipes Seniors et ça se passe bien côté filles moins coté garçons.

- soit dans leur championnat - à noter que les U15 F1 intégreront le championnat régional N1 et que nos équipes sont à leur place.

- chez nos U11 (54 licenciés), on va repartir vers un nouveau championnat.

Coté sportif la route est tracée, avec et je tiens à les remercier, une équipe de jeunes entraîneurs du club encadrés par Micka et Gwen sans qui rien ne serait possible.

Coté des chantiers notons :

- l'école d'arbitrage club qui va se mettre en place ces vacances - nous avons commencé le JAP, inscrit 2 candidats en formation -16, inscrit 2 candidats en formation initiale. Notre axe de travail sera donc de développer avec Pierre Aerts notre Service Civique, l'apprentissage des règles et d'éveiller des vocations chez les jeunes.

- l'animation : un club doit être un lieu de rencontre et d'échange. LIBRE A NOUS de mettre de la musique, d'améliorer les goûters, ...On peut faire mieux !

Profitez des vacances pour vous reposer et revenir la tête pleine de projets et bonnes intentions.

De bonnes et belles fêtes à vous et à vos proches.

Pierre



L'édito du Directeur Sportif

Côté sportif, c'était les dernières rencontres pour 2014 : 4 victoires et 2 défaites. On retiendra que les U13F2, en match en retard, sont allées "désintégrer" Vacquiers 5 à 63 et que les SF ont réalisé un grand chelem avec 3 belles victoires dont celle des SF2 qui renouent enfin avec le succès.

Côté festivités de Noël, on retiendra un samedi matin très réussi au TOAC où étaient regroupés les basketteurs de moins de 11 ans, évoluant dans un des 10 clubs de Toulouse ... l'ASTRO était très bien représenté aussi bien sur le terrain (joueurs + entraîneurs) que dans les tribunes (parents) ... le tout avec un Père Noël en baskets et qui a réussi quelques « dunks », ce ne fut que du plaisir !

L'après midi, tous les autres joueurs, coachs et parents de l'ASTRO étaient attendus au gymnase du lycée Lautrec. Une affluence un peu moindre par rapport aux autres années avec en particulier presque aucun parent ... dommage ! Sur le terrain on a pu assister à quelques belles actions lors des tournois par catégorie, à l'exploit du jour (de l'année !) avec un panier réussi depuis le milieu du terrain par notre Président Pierre ... respect ! et à la courte défaite d'une sélection de joueurs, coachée par Pierre, qui a longtemps tenu la dragée haute à l'équipe des coachs que j'ai eu le plaisir de diriger ... et je prends ainsi ma revanche sur Pierre par rapport à l'an passé !!!

Place désormais à la trêve des confiseurs ! Pendant ces vacances, pas de stage, pas d'entraînement ... retour dans les gymnases à partir du lundi 5 janvier 2015.

Je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année !

Mickael

Derniers résultats FFBB

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Résultats
Mer 17/12	U13F2	Niv 3 / B	17h30	Vacquiers 2	TMABC 2	Victoire 5-63
Ven 19/12	SF3	D3 / C	21h00	Colomiers 4	ASTRO 3	Victoire 38-58
Sam 20/12	SG1	D1	20h00	ASTRO 1	Labège	Défaite 63-80
Dim 21/12	SF2	D1	13h30	TMABC 2	Pointis de Riv	Victoire 69-62
	SF1	R2 / A	15h30	TMABC 1	Castéra	Victoire 83-39
	SG2	D2 / B	17h30	ASTRO 2	Brax	Défaite 40-81

SF3 : ASTRO 49 / NET'S 53 puis Colomiers 38 / ASTRO 58

Contre NET'S : 10-12, 15-15, 12-12, 12-14 et contre Colomiers : 6-16, 9-13, 13-13, 10-16

C'est Noël , on vous en raconte 2 ...

Round 1

Le décor : Pas d'arbitre désigné, Isa et Noushka absentes, nous réalisons le 1er exploit : celui de fournir deux joueuses arbitres et d'être 10 sur la feuille. Notre équipe affaiblie à la mène et dans le jeu intérieur profitera cependant du renfort de Valérie G (SF2) 10pts + rebonds.

Coté terrain nous avons eu affaire

=> à un coach bourrin qui a pourri nos 2 jeunes arbitres toute la 1ère mi-tps et qui héritera d'une technique justifiée.

=> à une équipe composée de 5 joueuses expérimentées et de 2 joueuses du niveau supérieur (17 et 12 pts)

Le match a été une série de chassé-croisé. Dans ces conditions le coaching à 10 a été compliqué, 2 joueuses retrouvant l'équipe après seulement un entraînement. Au final nous avons subi et nous nous en sortons avec un -4.

L'adresse n'étant pas au rendez vous, la victoire eut été un hold-up.

Round 2

Le débriefing le lundi suivant à l'entraînement.

Il fut question de coaching, de temps de jeu,... normal les filles sont motivées et soudées.

Round 3

Même décor et pas d'arbitre désigné. Des absences de veille de vacances,...

Nous abordons ce match retour avec prudence car l'US Colomiers avait mis 40 pts au NET'S qui venait de nous battre.

L'entame 6-16 puis 15-29, nous permis de mettre en place un coaching 5 pour 5 en 2ème mi-temps. Le matelas de 14 pts fut conservé au 3ème quart, ce qui nous permis de conserver ce coaching. Plus de questions dans les têtes : tu joues, tu t'assumes.

Cette 2ème mi temps fut plus difficile car la défense en indiv requerrait davantage d'agressivité 1c1. Seulement quelques joueuses en ont profité. A noter le réveil de Valérie K (10pts) attendue en poste bas pour cette fin de saison. Valerie O. 15, Noushka 6, Anaëlle 4, Stéphanie 8, toutes les joueuses présentes au scoring.

Un bon début des matchs retours pour lesquels on aura une place à défendre, mais aussi à améliorer notre jeu par rapport aux adversaires.

Pierre

SG1 : ASTRO 63 / Labège 80

Score par quart temps : 18-20 / 8-18 / 20-20 / 17-22

Diminués par les absences dans le secteur intérieur nous savions que la tâche serait difficile face à une équipe composée de joueurs très expérimentés, 4ème du championnat. Le 1er quart temps est équilibré mais nous sommes (encore !) trop permissifs en défense. Sur le 2ème quart temps nous sommes en panne complète d'adresse. Face à une zone très compacte des visiteurs cela ne pardonne pas. Seul point positif, le passage en homme-à-homme en fin de période élève notre niveau d'implication défensive.

La 2ème mi-temps sera assez monotone : nos adversaires récitent leur jeu, prennent de l'avance, nous revenons un peu, puis ils ré-accélèrent et ainsi de suite ... le tout avec des arbitres qui avaient décidé de laisser beaucoup jouer (trop !), ne sanctionnant que très peu de fautes (des 2 côtés heureusement !). Finalement Labège s'impose logiquement même si ce genre de match semble à notre portée !

Fin des matchs aller. Nous sommes 9èmes avec 4 victoires et 7 défaites, ce qui est bien en dessous de nos espérances initiales mais qui reste très réaliste. En moyenne, nous avons encaissé 79 points par match ce qui ne nous permet pas de prétendre à beaucoup de victoires ! Sans davantage d'implication en défense nous n'avons aucun espoir d'exister dans ce championnat !

Mickael

Rubrique exceptionnelle : le bulletin trimestriel !

Les vacances de Noël sont souvent synonymes de la réception du bulletin scolaire ! Déformation professionnelle oblige, je vous livre le bulletin trimestriel de l'ASTRO, côté sportif ... du bon et du plus décevant selon les matières les équipes !

	Résultats	Appréciations / Conseils pour progresser / Objectifs
Pôle seniors	SG1 (4V-7D) 9 ^{ème} sur 12	Des résultats décevants. Il faudra réagir pour faire une meilleure phase retour et assurer ainsi le maintien le plus tôt possible !
	SG2 (2V-9D) 11 ^{ème} sur 12	C'est très inquiétant ! Pourtant capables de rivaliser avec les meilleurs, il faudra apprendre à contrôler ses humeurs pour échapper à la rétrogradation !
	SF1 (10V-1D) 1 ^{ère} sur 12	Bilan quasi-parfait ! L'équipe est à la hauteur de ses ambitions. Il faudra rester concentré car les poursuivantes n'hésiteront pas à profiter du moindre faux-pas.
	SF2 (4V-6D) 8 ^{ème} sur 11	Quelle irrégularité : +25 contre les premières et -5 chez les dernières ! Il faudra se relancer dès la reprise en faisant preuve de plus de sérieux aux entraînements !
	SF3 (7V-2D) 3 ^{ème} sur 9	La bonne surprise du pôle senior ! Une équipe assidue et motivée qui s'est donnée le droit de rêver ... on attend impatiemment de voir la suite !
Pôle jeunes	U17M1 (5V-1D) 1 ^{er} sur 10	Ils assument leur rôle de favoris pour le moment. Mais la phase retour s'annonce périlleuse avec 2 déplacements à haut-risque (OTB et St-Orens).
	U17M2 (1V-4D) 6 ^{ème} sur 8	Equipe en grands progrès malgré les résultats. Ils sont dans une poule très hétérogène... à eux de faire de leur mieux, y compris contre les plus forts !
	U17F (4V-2D) 4 ^{ème} sur 10	Malgré un effectif réduit, elles jouent parfaitement leur rôle dans l'élite régionale. Il faudra battre une équipe du top 3 pour assurer sa place en demi-finale.
	U15M1 (2V-3D) 7 ^{ème} sur 9	Deux larges victoires contre les deux derniers puis que des défaites ... il faudra travailler plus fort et élever son niveau de jeu pour exister à ce niveau.
	U15M2 (4V-1D) 3 ^{ème} sur 8	Des résultats très encourageants alors que se profile la venue d'un des 2 co-leaders invaincus dès la reprise.
	U15F1 (7V-0D) puis (2V-3D)	La phase de brassages s'achève à peine pour elles. Elles vont se battre pour le titre du Niveau 1 régional. Elles en ont les moyens mais ce ne sera pas de tout repos !
	U15F2 (2V-3D) 5 ^{ème} sur 8	Engagées dans une poule très hétérogène, elles enchainent les matchs à gros écarts ... avec le sourire quand c'est en leur faveur !
	U13M1 (3V-2D) 2 ^{ème} sur 8	Ensemble convenable mais il faudra être beaucoup plus régulier pour se maintenir dans les premières places d'un championnat extrêmement homogène.
	U13M2 (3V-1D) 2 ^{ème} sur 7	Un seul faux-pas, de 3 petits points, chez les actuels premiers ... de quoi avoir beaucoup d'ambition pour la suite !
	U13F1 (1V-4D) 7 ^{ème} sur 8	Parfois difficile d'exister dans ce Top 16 mais elles sont globalement à la hauteur. Il faut apprendre à ne pas laisser échapper les quelques victoires accessibles.
U13F2 (3V-1D) 3 ^{ème} sur 7	Elles jouent les premiers rôles à ce niveau (la 2 ^{ème} place finale est accessible). Attention, dès la reprise ce sera un déplacement chez les premières invaincues !	
Mini-basket	U11 (cumul sur la dernière phase : 10V-10D)	Chez les garçons, l'équipe 1 a enchainé les défaites dans une poule très difficile alors que les équipes 2 et 3 ont su tirer leur épingle du jeu. Les filles ont connu le goût de la défaite, ce qui n'avait plus été le cas depuis très longtemps ! Pour tous, place désormais à une formule championnat aller-retour comme les grands !
	U9	Les débutants ont vite rattrapé le niveau des joueurs déjà présents l'an passé. L'émulation est bonne. Avec encore plus de sérieux et d'application aux entraînements les progrès collectifs peuvent être spectaculaires !
	U7	C'est la découverte des exigences du sport collectif ... la graine de champion est déjà présente chez certains ... le plaisir chez tous, entraîneurs compris !

Appréciation générale du Directeur Sportif : c'est un bilan globalement positif ! On attend du mieux du côté des SG et de la continuité chez les SF. Chez les jeunes, le travail devra être poursuivi afin de continuer à progresser pour se donner les moyens d'atteindre des objectifs ambitieux. Pour les mini-basketteurs, le plaisir de jouer ensemble devra rester au centre des préoccupations !

Match Tabasco vs ASTRO 2

Victoire 64-68

Après une énorme victoire contre le leader du championnat, Cap Gemini, en championnat et une triste et amère défaite en coupe, notre groupe se lance à la conquête de Tabasco (Ausonne). Lors du voyage, l'idée que le match soit si loin et si tard (21h 30) nous imprègne chacun d'une soif de victoire immensurable. Nous dominons en effet à coup de trois points et de tirs à mi distance le premier 1/4 temps (23 à 12). Tabasco décide en réponse à cette démonstration collective de durcir son jeu, en passant en individuelle. C'est alors que notre niveau physique est mis à rude épreuve ; les paniers ne rentrent plus, l'adversaire revient à la mi-temps à -2 (33 à 35), le moral général se dégrade...

A la reprise, après avoir longtemps cogité durant la pause, les plus motivés prennent les commandes du navire. C'est ainsi que Clément (12 points et les félicitations de l'adversaire) et Cédric (18 points) enchaînent paniers et actions ; les voiles sont bombées. Malgré leur supériorité en nombre, Tabasco ne tient pas le rythme en défense et nous laisse reprendre de l'avance au 3ème quart temps (50 à 43).

Le dernier quart n'est que conservation et gestion du score. Ausonne tente une défense tout terrain mais nous demeurons devant. Ausonne nous rattrape néanmoins progressivement. A 24 secondes de la fin, mes nerfs craquent et j'offre à Ausonne la balle d'égalisation ; nous sommes à +2 (64 à 66). Il va falloir défendre dur ! Il va falloir préserver notre panier, dégager la raquette, gêner les tirs extérieurs et ne pas faire faute !

C'est ce que nous faisons, et en prime, Cédric marque les deux derniers lancers-francs.

Cette victoire est due à un jeu collectif qui a beaucoup progressé depuis le début de cette saison ; toute l'équipe a marqué et a joué son rôle. Nous commençons à prendre réellement du plaisir dans ce groupe.

Nous regrettons néanmoins le départ de Florian, véritable énergie en défense et en attaque, toujours prêt à l'interception ou à la pénétration. Nous lui souhaitons bien du courage dans son nouveau travail.

Alexandre

Résumé du dernier rendez-vous de l'année 2014

« Eh les keums, ça serait trop le kiff de se faire une teuf de fin d'année ? ». Voilà comment les plus jeunes et les plus remuants de la section 4 des Loisirs de l'Astro ont exprimé leur enthousiasme à l'idée d'un repas de fin d'année. Grâce aux moins jeunes mais encore très remuants que sont Pierre et Antoine, ce souhait c'est rapidement transformé en un grand tournoi de Noël inter-loisirs ponctué par un banquet gaulois au clubhouse du Bazacle.

Ce vendredi 19 décembre, c'est donc un impressionnant plateau composé des 4 équipes de la section Loisirs du club, qui a rassemblé près de 40 joueurs et joueuses pour un tournoi endiablé. Un ballon, 10 joueurs et des règles simples : pas d'arbitre, pas de chrono, pas de marque, pas de coach, pas de temps mort...le premier à 15 points a gagné. La 4 contre la 3, puis la 1 contre la 2, puis la 3 contre la 1 et la 2 contre la 4...vous me suivez ? La 3 contre la 1 puis la 1 contre la 4 pour finir avec la 2 contre la 3, ouf ! Classement de la poule : premier la 3, second la 2, troisième la 1 et dernier la 4. Comme personne n'avait envie de passer à table, Antoine annonce les grandes finales : la 3 affrontera la 2 pour le titre, quant à la 4 elle défendra sa cuillère de bois face à la 1. Les dernières passes d'armes sont disputées, les exploits collectifs le dispute aux individuels, l'adresse des filles affole le compteur. Finalement la hiérarchie est respectée...ou presque, les Loisirs 4 réussissant l'exploit remporter enfin leur première victoire de la saison !

C'est autour d'un buffet pantagruélique que nous avons ensuite célébré cette année 2014, au milieu des pizzas géantes, des gâteaux maisons, des pains de Paul, des bières, vins et autres fromages, jusque tard dans la soirée.

Un grand merci aux organisateurs, au club et aux participants pour leur enthousiasme et leur bonne humeur. Bonnes fêtes à tous et vive l'Astro !

Emeric

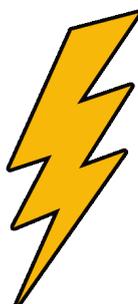
Le 1 contre 1 de l'Astrobulle

Les photos et les réponses vous sont livrées telles que proposées par les protagonistes, pas de censure !
 Cette semaine → retour du grand classique : le joueur qui défie sa coach !

Geoffray



contre



Rachel



1^{er} quart temps → Nom, âge et fonctions au club ?

- Geoffray DUPUIS - 9 ans - Joueur U11M1, numéro 9	- Rachel REDON - 17 ans - joueuse SF, coach U11M1 et arbitre
--	--

2^{ème} quart temps → Objectif(s) de cette saison ?

Je ne veux plus m'énervier pour ne plus perdre mes moyens et gagner les matchs	Joueuse : progresser Coach : faire découvrir le basket comme on me l'a appris
--	--

3^{ème} quart temps → à l'ASTRO depuis quand ? un bon souvenir ? un moins bon ?

- 3 ans - Mon premier panier - Lorsque je me suis fait une entorse au poignet gauche lors d'un plateau à Plaisance-du-Touch l'année dernière	- 11 ans déjà ! - Mon tout premier entraînement - Il y a quelques semaines le comportement d'un joueur
--	--

4^{ème} quart temps → Basketteur modèle ? Equipe préférée ? Autres passions ? Sportif et équipe préférés ?

- LeBron James - Miami Heat - Le foot - Olympique Lyonnais et mon joueur préféré Lacazette	- Tony Parker - Rupella (équipe de La Rochelle) - Lire - Stade Toulousain et Stade Rochelais
---	---

Prolongation → Un dernier message à faire passer ?

Bonnes fêtes à tous !	Les arbitres sont des humains ! Ils peuvent faire des erreurs comme tout le monde mais cela n'empêche pas qu'on leur doit un minimum de respect, chose que beaucoup oublie ...
-----------------------	--

Mon verdict → Des réponses courtes et efficaces ... on aurait quand même aimé plus de détails ... mais cessons les critiques, respectons notre arbitre Rachel sinon Geoffray va s'énervier ! Entre le Lyonnais et la Rochelaise mon cœur balance ... pour la première fois je décrète le match nul !

L'album-photos

Les SF2 victorieuses ce dimanche 21/12



Debouts de gauche à droite : Gwenaëlle, Valérie GS, Julie, Amandine, Sarah et Joan (coach)

Au premier rang : Camille, Lucie, Jeanne, Anne-Sophie, Fanny et Samantha.

Prochain épisode le mercredi 7 janvier 2015 à l'an prochain !!!

