

ASTROBULLE

épisode 9

04/11/2015



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe
31200 TOULOUSE

L'édito du Président

C'est reparti

Ecole de basket et Jeunes ça y est : on connaît nos calendriers jusqu'à la fin de l'année. Un grand merci à Mickael et Fred qui ont travaillé dans l'ombre pour mettre à jour tous les calendriers disponibles sur le site. Des équipes à tous les niveaux, dans toutes les catégories à l'exception des cadettes.

A noter que l'accès à la division régionale devient dur puisque les réformes des championnats de France minimes et cadets réservent cette compétition à un public fermé qui s'entraîne dans les pôles de formation régionaux.

La pratique régionale, elle, intègre une progressivité qui passe par les brassages : ainsi nous avons en filles nos U20F (d'office), nos U15F1 et U13F1 et nos U15M1. A noter pour les U15 F&M une 2ème phase de brassage régional jusqu'à Noël.

4 équipes au niveau 2 (plus haut niveau départemental) avec, U13M1 et U13M2 au même niveau ? U15M2 qui l'auront dur et U17M1 un peu déçus de ne pas avoir atteint le niveau régional.

Et pour le niveau 3 : U13F2, U15F2, U17M2 - nous sommes très contents d'avoir pu constituer ces équipes répondant à la demande de nos quartiers.

Pour les U11, brassage 2ème tour jusqu'à Noël.

Coté Seniors les jeux seraient-ils faits ? Nos trois équipes filles invaincues (*ndlr : presque ! 1 seule défaite pour les SF1 en ouverture !*), et nos garçons dans le ventre mou du championnat, après 4 journées. Ok rien n'est fait, les unes ne devront pas s'endormir sur leur lauriers, les autres abandonner les objectifs ambitieux de début de saison. Le terrain en décidera.

Voilà l'horizon libre, rappelons c'est à l'entraînement que tout se joue, que l'on apprend, que l'on rectifie, que l'on expérimente, en match il est rare d'avoir autant de marge de manœuvre.

A vos baskets,

Pierre

Les derniers résultats

Date	Equipe	Niveau / Poule	Domicile	Visiteurs	Résultats
Dim 01/11	SF2	D1	Launaguet	TMABC 2	Victoire 36-69
	SF1	R1 / A	OTB 1	TMABC 1	Victoire 45-50 ap
	SG1	D2 / A	ASTRO 1	Vacquiers 2	Défaite 58-81

L'édito du Directeur Sportif

A la lecture des résultats on ne peut que dire : bravo les filles, au travail les garçons ! Mais il faut aussi relativiser : les SF1 et les SF2 se déplaçaient chez des équipes de fin de classement alors que les SG1 recevaient le leader invaincu !

Le week-end qui arrive marquera le début de la seconde phase de brassage pour les U11 et les U15F1 et M1 mais aussi le début du championnat pour les U13, les U15F2 et M2 et les U17 alors que les SF, U20F et SG poursuivront les leurs.

Côté programmation, contrairement à la première phase de brassage, les adversaires sont déjà tous désignés jusqu'à Noël (voir plus loin les calendriers) ! Seuls les horaires précis des matchs seront en général définis en début de chaque semaine.

Pour finir, je renouvelle ici mon appel à tous les SF et SG du club afin qu'ils proposent leur aide à l'encadrement de notre école de basket, ne serait-ce qu'une seule fois chacun ! Pour cela il suffit de s'inscrire à un des entrainements proposés sur le document interne que j'ai fait passer par mail par l'intermédiaire des coaches. Merci à tous pour cette aide précieuse et très attendue !

Mickael

La rubrique décalée : « l'entre deux » !

Participez à notre portrait chinois et retrouvez vos réponses dans l'Astrobulle ... face un adversaire à votre taille ;-))

[c'est ici que ça se passe](#) !

Ce lien est également disponible à tout moment sur le site Internet (à la page Astrobulle) et sur la page Facebook. A vous de jouer, soyez imaginatifs, drôles, émouvants, ... dans vos réponses ... mais toujours fair-play ...

Emeric et Lucie

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

SF2 : Launaguet 36 / TMABC 69

Très bonne entame de match avec la zone press qui permet d'infliger un 9-0 à nos adversaires du jour. Les locales se reprennent en revenant dans le match de par un relâchement en défense de nos joueuses. En effet, les locales trouvent l'ouverture sur notre défense 2-1-2 en servant leurs intérieures qui viennent se présenter au poste haut et qui ne sont pas contestées. A la fin du 1er quart-temps, nous menons au score 17-11.

En 2ème quart-temps, nous passons en défense individuelle afin d'empêcher les intérieures adverses de recevoir de bons ballons au poste haut comme c'était le cas au 1er quart-temps. En attaque, nous arrivons à servir nos intérieures qui font la différence pour aller marquer et/ou provoquer des fautes. Nous rentrons à la pause au vestiaire sur le score de 33-19.

En 2ème mi-temps, nous remettons en place la zone press et zone 2-1-2 avec plus d'agressivité notamment une contestation du poste haut et un meilleur contrôle du rebond défensif qu'en 1ère mi-temps permet de creuser l'écart sur le 3ème quart-temps remporté (15-3).

Au 4ème quart-temps, nous marquons 21 points grâce une bonne agressivité offensive et du jeu rapide. Cependant, ce 4ème quart-temps est entaché par un léger relâchement défensif dont profitent les locales pour marquer 14pts alors que jusque-là elles n'avaient marqué que 22pts.

Globalement, nous sommes satisfaits de notre match notamment sur l'application défensive et l'engagement offensif. Il faut travailler sur notre lucidité pour gommer les petites erreurs de précipitation.

Bon match les filles, continuons sur notre lancée!!

Il faudra faire preuve d'encore plus de rigueur et d'engagement lors des matchs à venir!!

Teddy

SG1 : ASTRO 58 / Vacquiers 81

Score par quart temps : 15-16 / 17-19 / 12-16 / 14-30

Nous avons assez bien résisté avant de nous effondrer dans le 4ème quart temps. Deux principales raisons à cette défaite : d'une part nous avons fait beaucoup trop de mauvais choix en attaque, occasionnant de nombreuses pertes de balle en début de possession parfois, et d'autre part il y avait en face une équipe beaucoup plus physique que nous et parfaitement organisée en attaque ... ils ne sont pas leaders invaincus pour rien !!!

Mickael

SF1 : OTB 45 / TMABC 50 après prolongation

Score par quart temps (joué à l'extérieur): 18-9, 7-11, 12-6, 6-17, 2-7 (prolongation)

En me basant sur le score du match de nos adversaires la semaine précédente (elles ont perdu avec 50 pts d'écart), nous commençons avec une défense fille à fille. Les premières minutes montrent que nous ne sommes pas dans le match: 3 shoots adverses à mi-distance, 3 rebonds offensifs. Nous abandonnons cette défense à la fin du 1er quart temps tant nous sommes dominés dans tous les compartiments du jeu (duels, rebonds, circulation de balle). En réalité nous sommes techniquement, tactiquement et surtout mentalement très en dessous de nos capacités. On revient en second quart temps avec une défense 3-2. L'impact défensif est réel mais offensivement on reste drastiquement lisse, en particulier au rebond offensif où on se donne très peu de secondes chances. On continue à avoir du mal à associer une défense dure et une attaque efficace.

Au retour des vestiaires, tout le monde est convaincu de la nécessité d'un réveil mais c'est tous le contraire qui se produit. Dès la première action, on se prend un tir primé alors que cette défense nous aidé à revenir à 5 pts avant la pause. Le score parle de lui même pour ce qui est de notre attaque. Au dernier quart temps, on observe (enfin) une rébellion du groupe dans toutes leurs attitudes. La défense est efficace malgré les rebonds qu'on continue de laisser aux adversaires, et on arrive à associer cela à une attaque tout aussi efficace.

Une statistique dont il nous faut tirer tous les enseignements: l'adversaire marque 20 de ses 45 pts aux LF; nous c'est 11 de nos 24 derniers pts.

Constant

Un match a priori à notre portée, mais d'entrée de jeu, on se crispe, on a peur, on ne sait pas comment jouer.

Nous sommes menées tout le match, il faut attendre le dernier quart-temps pour voir un sursaut d'orgueil et ainsi recoller au score à la fin.

Place à la prolongation, nous sommes dans une bonne dynamique, ce qui nous aide à gagner le match.

Il va falloir qu'on se lâche, qu'on retrouve notre jeu (individuel et collectif) et qu'on prenne plaisir à jouer.

Gwenn

L'album-photos de l'ASTRO

Les SF2 victorieuses à Launaguet



Debouts de gauche à droite : Teddy (coach), Julie, Valérie, Amandine, Justine, Camille et Gwenn (coach).
Au 1^{er} rang de gauche à droite : Sophie, Lucie, Anne-Sophie, Elise et Emma.

Cadeau bonus : l'intimité des vestiaires après la victoire ! Merci les filles !!!



Toutes les infos sur www.astrobasket.net

Les calendriers jusqu'à Noël (disponibles à tout moment sur le site)

Ecole de basket

vert = match à domicile	U11M1	U11M2	U11F1	U11F2	U9	U7
	<i>poule A</i>	<i>poule G</i>	<i>poule B</i>	<i>poule E</i>		
Nov-7	Lavernose	Launaguet 2	Roquettes	Exempt		
Nov-14	OTB 1	Pibrac	Portet	Blagnac	Plateau 2	
Nov-21	Blagnac 1	Casselardit 2	TCMS	Bessières		Confirmés
Nov-28	St Gaudens	Aussonne 2	Tournefeuille	OTB 2	Plateau 3	
Dec-5	TOAC 1	TOAC 2	Caraman	Lardenne		Débutants
Dec-12	Panier d'or	Panier d'or	Panier d'or	Panier d'or	Tournoi Noël	
Dec-19	Noël des écoles de basket des clubs toulousains					

Catégorie de jeunes

vert = lycée TL jaune = collège TL bleu = Autre	U13M1	U13M2	U13F1	U13F2	U15M1	U15M2	U15F1	U15F2	U17M1	U17M2
	<i>Niv 2 A</i>	<i>Niv 2 B</i>	<i>Niv 1 B</i>	<i>Niv 3 D</i>	<i>QR B</i>	<i>Niv 2 A</i>	<i>QR A</i>	<i>Niv 3 A</i>	<i>Niv 2 C</i>	<i>Niv 3 A</i>
Nov-7	Cugnaux 2	Roquettes 1	St-Nauphary	Bessières 2	Tournefeuille	Mazères	Pradines	Pibrac	TCMS 2	St-Girons
Nov-14	Colomiers 2	Cornebarrieu 2	OTB	Fenouillet	TOAC	Casselardit	exempt	Fenouillet	Castanet	TBC
Nov-21	Portet	Brax	St Geniez	Hersain	St Gaudens	St-Orens 2	Gimont	OTB 3	Ramonville	Castelmaurou
Nov-28					Lourdes	St-Girons	Montech			
Dec-5	NET'S 2	St-Lys 2	Cugnaux	exempt	St Orens	Castanet	Gaillac	Roquettes 2	Fonsegrives	OTB 2
Dec-12	TOAC	Pibrac 1	Vacquières	Bruguières	Qualif Aller	TBC	Qualif Aller	Vacquières 2	Pamiers	exempt
Dec-19					Qualif Retour		Qualif Retour			

Seniors et U20F

Week-end du samedi ...	SG1 niveau D2	SG2 niveau D3	SF1 niveau R1	SF2 niveau D1	SF3 niveau D3	U20F Division 1
Oct-31	Vacquières 2 Dim 15h30		OTB Dim 15h30	Launaguet Dim 14h00		
Nov-7	Tropik Dim 15h30	Castanet 2 Ven 20h30	NET'S 2 Dim 15h30	Noé Carbonne Dim 13h30	Mirail/Tropik Ven 20h30	Tournefeuille Sam 18h
Nov-14	Casselardit 2 Dim 15h30	BLAC 2 Dim 13h00	BC des lacs Dim 15h30	Pibrac Dim 15h30	Aussonne Ven 20h30	Vacquières Sam 18h
Nov-21	St-Jory 2 Sam 17h30	Saverdun 2 Ven 20h30		OTB 3 Dim 15h30	Lardenne Ven 20h30	Lardenne Sam 18h
Nov-28	Castelmaurou Dim 17h30	Ayguevives Ven 21h30	Montech Dim 15h30	Fonsegrives Dim 13h00	TOAC Ven 20h30	
Dec-5	Gratentour Dim 17h30	Caraman 2 Ven 20h30	Castelmaurou Dim 15h30	St-Lys Dim 15h30	TMB 4 Ven 20h30	Vic F Sam 18h
Dec-12	Launaguet 2 Dim 15h30	Fenouillet Ven 21h	Cornebarrieu Dim 15h30	Lézat Dim 15h30		Carmaux Sam 18h

Le programme de ce week-end

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse
Ven 06/11	SF3	D3 / C	20h30	Mirail	ASTRO 3		à TLSE
	SG2	D3 / B	20h30	ASTRO 2	Castanet 2	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
Sam 07/11	U11M1	Poule A	10h45	ASTRO 1	Lavernose	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	Poule G	?	Launaguet 2	ASTRO 2	La Palanque	à LAUNAGUET
	U11F1	Poule B	11h30	Roquettes	ASTRO 1	D Prevost	à ROQUETTES
	U11F2	Poule E	9h30	ASTRO 2	Sélection U11	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	Niv 2 / A	13h00	Cugnaux 2	ASTRO 1	J. Bouin	à CUGNAUX
	U13M2	Niv 2 / B	13h00	Roquettes 1	ASTRO 2	D Prevost	à ROQUETTES
	U13F2	Niv 3 / D	13h00	ASTRO 2	Bessières 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	Q R / B	12h30	Tournefeuille	ASTRO 1	Labitrie	à TOURNEFEUILLE
	U15M2	Niv 2 / A	16h45	Mazères	ASTRO 2	Couloumier	à MAZERES
	U15F1	Q R / A	13h00	TMABC	Pradines	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	Niv 3 / A	14h45	ASTRO 2	Pibrac	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Niv 2 / C	14h30	ASTRO 1	TCMS 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	Niv 3 / A	17h30	St-Girons	ASTRO 2	LP Camel	à ST-GIRONS
	U20F	Div 1	18h00	Tournefeuille	TMABC	Labitrie	à TOURNEFEUILLE
	Dim 08/11	U13F1	Open U13	9h30	TMABC	St-Nauphary	Loisel
SF2		D1	13h30	TMABC 2	Noé Carbonne	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
SF1		R1 / A	15h30	TMABC 1	NET'S 2		
SG1		D2 / A	15h30	Tropik	ASTRO 1	G Ohnet	à TOULOUSE

Le programme détaillé à domicile

Vendredi 06/11

- à Soncourt à 20h30 : Match des SG2.

Samedi 07/11

- A Arnauné à partir de 9h30 : Match des U11F2 suivi de celui des U11M1.
- Au lycée Lautrec de 11h à 12h30 : Entraînement habituel des U9.
- Au lycée Lautrec à partir de 13h : Match des U13F2 suivi de celui des U17M1.
- Au collège Lautrec de 11h à 12h30 : Entraînement habituel des U7.
- Au collège Lautrec à partir de 13h : Match des U15F1 suivi de celui des U15F2.

Dimanche 08/11

- Au lycée Lautrec à 13h30 : Match des SF2.
- Au lycée Lautrec à 15h30 : Match des SF1.

Prochain Astrobulle le mercredi 11/11/2015