

ASTROBULLE

épisode 22
04/02/2015



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 : Dans le ventre mou de la saison...

A pareille époque il est d'usage de regarder le classement sportif et de s'interroger sur la fin de saison, coté joueur

Coté entraîneur de faire un bilan des apprentissages acquis afin de pallier à quelques lacunes. Coté dirigeant à préparer la fin de saison, et anticiper la saison prochaine.

Attention à quelques dangers :

- Coté championnite : il sera toujours souhaitable d'aborder les matchs les uns après les autres que d'établir des scénarios qui vont mettre la pression à tous et qui risquent de nous déconcentrer sur les objectifs du jour.
- Coté entraîneur : la tendance est d'apprendre toujours plus de nouvelles choses, ne vaut-il pas mieux en maîtriser moins mais avec plus d'efficacité.
- Coté parents dirigeants d'équipe et entraîneurs : les championnats qui vont finir très tôt et démobiliser nos pratiquants, => pensez à vous inscrire à des tournois et pas en dernière minute, certains tournois se préparent à l'avance. En dernière minute la logistique ne passe plus !

Les vacances approchent, le temps pour nous de penser à tout cela pour mieux repartir après.

Et n'oubliez pas la belle affiche Samedi TMB-BOURGES au grand palais des sports. Le TMB est à la recherche de bénévoles pour cette organisation rapprochez vous de contact@tmb-basket.com ou au 05-61-23-65-77.

Pierre

L'édito du Directeur Sportif

11 défaites en 16 matchs ... que ce fut dur ! Ce bilan était quand même prévisible puisqu'ils étaient nombreux à être opposés à des équipes de haut de classement.

On retiendra :

- Les victoires logiques des U11F, des U13F2, des U15M2 et des SF1 face à des adversaires moins bien classés.
- La belle victoire en prolongations des U11M2 !
- La déception des U17M1 qui malgré des problèmes d'effectif n'ont pas cru en l'exploit !
- Les bons matchs des U13F1 et des U17F qui malgré la défaite ont été à la hauteur de leurs adversaires.

Encore quelques matchs ce week-end puis place aux vacances : un petit stage au programme pour la 2^{ème} semaine et surtout la préparation en coulisses de la fin de cette saison et déjà de la suivante !

Dans le prochain numéro je ferai un point précis sur chacune de nos équipes.

Mickael

Les derniers résultats FFBB

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Résultats
Sam 31/01	U11M3	Poule J	9h30	ASTRO 3	Casselardit	Défaite 2-6
	U11F	Poule B	11h00	ASTRO	NET'S	Victoire 6-2
	U11M2	Poule F	11h00	Fenouillet	ASTRO 2	Victoire 5-7
	U11M1	Poule B	17h00	TOAC 1	ASTRO 1	Défaite 6-2
	U13M1	Niv 1 / B	13h00	Castres	ASTRO 1	Défaite 53-22
	U13F1	Top 16 / B	13h00	TMABC 1	Lavaur	Défaite 24-39
	U13F2	Niv 3 / B	16h30	Launaguet	TMABC 2	Victoire 27-45
	U15M1	Niv 2 / A	16h30	ASTRO 1	St-Gaudens	reporté
	U15M2	Niv 3 / C	15h00	Aussonne 2	ASTRO 2	Victoire 12-66
	U15F2	Niv 3 / A	13h00	TMABC 2	Bruguières	Défaite 29-60
	U17M1	Niv 2 / B	14h30	OTB	ASTRO 1	Défaite 57-47
	U17M2	Niv 3 / A	14h30	Aussonne	ASTRO 2	Défaite 103-39
	U17F	Top 10	14h30	TMABC	OTB	Défaite 61-72
	SG1	D1	17h30	Colomiers 3	ASTRO 1	Défaite 82-56
Dim 01/02	SF2	D1	13h30	TMABC 2	TCMS 2	Défaite 37-44
	SF1	R2 / A	15h30	TMABC 1	Colomiers 3	Victoire 51-45
	SG2	D2 / B	15h30	Pibrac	ASTRO 2	Défaite 98-66

U13F1 : TMABC 24 / Lavour-Verfeil 39

Tout d'abord, bravo aux filles qui ont su réagir après le non-match de la semaine dernière. Un très mauvais début de troisième quart-temps nous empêche de jouer la victoire mais nous avons montré que nous n'avions rien à envier sur le plan du jeu à cette équipe de Lavour.

Lavour-Verfeil est une équipe qui joue un basket physique à la limite violent avec une mentalité plus que contestable (sur la mentalité de ce club, vous pouvez relire l'édito dans l'Astrobulle de Pierre Abadie d'il y a deux mois). Durant le match, à 6 reprises j'ai du sortir du terrain des joueuses (souvent en pleurs) qui ne pouvaient plus jouer suite aux coups reçus. Le meilleur exemple de cette agressivité gratuite est la dernière action du match où, alors que nous sommes menés de 15 points, Clara A. reçoit une manchette en plein visage dans un geste clairement destiné à lui faire mal. Donc, un petit cri du cœur aux arbitres pour finir ce commentaire, SVP PROTÉGEZ LES JOUEURS!!!=

Antoine

U13M1 : Castres 53 / ASTRO 22

C'est difficile pour les enfants quand il faut lutter contre autre chose que du basket. C'est dur quand ils voient le sport qu'ils aiment dévoyé par les adultes sensés les encadrer. Quelle valeur a leur engagement sur le terrain si les adultes se permettent de tricher et mentir ? Quel adulte leur proposons-nous de devenir ?

Les règles du jeu sont notre langage commun, et les ignorer, les contredire, les abuser casse le jeu, et provoque du ressentiment, des inimitiés, du sentiment d'injustice et des relents de haine. La compétition devrait être constructive pour les enfants : se dépasser, accepter et relever les défis, jouer en fonction de ses qualités, jouer en essayant de comprendre comment joue l'autre, apprendre à connaître l'autre au sein de repères absolus et universels, découvrir la diversité des atouts de chacun, apprendre à se mesurer aux autres, et apprendre à apprécier l'autre, même - et d'autant plus - s'il est plus fort ce jour-là.

Un match encadré par des arbitres qui font des erreurs d'inattention est acceptable, mais un "match" avec des arbitres malhonnêtes n'est plus un match, ce ne sont même plus des "arbitres", ce n'est même plus une "rencontre", ce n'est plus du sport.

Je préfère zapper le récit de ce "match" qui n'a pas d'intérêt. Le match aurait pu être intéressant puisqu'à l'aller nous n'avions gagné que d'un point, que l'équipe adverse est grande et adroite, et qu'ils ne rechignent pas à courir, alors que nous, nous étions sur le frein à main. Mais encore aurait-il fallu que le soi-disant entraîneur adverse accepte de le jouer, de le jouer vraiment, ce soit-disant match.

Je préfère retenir le match précédent contre Rouergues, une équipe dans laquelle nous avons une grande estime, autant parce qu'ils proposent du beau jeu que parce qu'ils nous apprennent qu'on peut être combatifs sur le terrain et extrêmement sympathiques et amicaux après le match. Le sport, à mon avis c'est ça, gagner ou perdre, mais en donnant tout, dans un cadre offert par les adultes qui doit être sain, et dans un cadre géographique délimité par les lignes du terrain.

J'ai aimé ce que nous avons montré pendant ce match contre Rouergues, j'ai aimé l'engagement des joueurs, j'ai aimé les luttes pour conquérir le ballon, j'ai aimé les ballons collectifs et j'ai même aimé les ballons tout seul mais agressifs*. Ce match a reflété un travail et une progression de l'équipe et de chacun des joueurs, et je crois qu'ils peuvent être fiers d'eux.

* Agressif utilisé dans le sens du mot anglais "aggressive" <http://dictionary.reference.com/browse/aggressive> [sens 2]

David

U17M1 : OTB 57 / ASTRO 47

Un déplacement qu'on savait difficile car l'adversaire du jour nous avait déjà battu au match aller à domicile. Il semble évident que mentalement nous n'avons pas commencé le match au même niveau que nos adversaires et l'absence de certains joueurs clés n'a pas aidé à la confiance. La conséquence est immédiate, nous faisons un premier mi-temps catastrophique. L'adversaire nous empêche de relancer rapidement et nous n'arrivons pas à faire circuler la balle sur une attaque placée. Défensivement notre 3-2 est constamment mise à mal et les fautes provoquées par l'attaque adverse affaiblissent encore plus notre défense. Le 3^e quart temps n'est pas mieux. La défense 1-3-1 n'arrive pas à contenir les assauts adverses. A l'entame du 4^e quart temps, nous accusons 11 points de retard, 41-30. Une nouvelle défense en 2-12 et un semblant de sérénité retrouvé en attaque nous permet d'afficher 46-46 à 5mn de la fin du match. mais cet état de fait, au lieu d'accentuer notre envie de continuer ce qui fonctionne, nous ramène dans nos précipitations habituelles. Nous perdons 57-47.

7 ballons perdus sur des marchers. En U17, cela m'est difficile à comprendre. Sans oublier les 3 ou 4 1 contre 0 manqués, moins de 50% aux LF et 5 rebonds offensifs pris par les 2 joueurs les plus petits du match au milieu de nos grands, il me semble difficile de rivaliser avec les meilleurs dans ces conditions. Seule une envie féroce de travailler nos points faibles peut nous permettre d'espérer être dans le trio de tête en fin de saison.

Constant

U11M2 : Fenouillet 5 / ASTRO 7

Opposition 2 : gagnée 23 à 6 ; Opposition 1 : perdue 15 à 19 ; Prolongation : gagnée 5 à 2

Les matchs se gagnent parfois autant dans la tête que sur le terrain ! Et ce fut le cas ce samedi 31 janvier pour notre équipe U11M2.

L'opposition 2 (Andréas, Auguste, Cyprien et Pablo) a débuté difficilement le match. Face à nous, une équipe de Fenouillet bien en place et bien présente sur les rebonds, ne laissant que peu de place à nos attaques. Notre défense a tenu bon. Le corolaire : la réussite de part et d'autre ne fut pas au rendez-vous : 6 à 6 à la mi-temps.

L'opposition 1 (Jules F., Jules K., Matteo et Medhi) est tombée face à des joueurs habiles balle à la main et surtout très engagés dans la partie. Honnêtement nous n'étions pas bien dans notre match avec nos joueurs un peu trop passifs devant les ballons et déconcentrés sur les rebonds. Heureusement que notre adversaire a multiplié les fautes, cela nous a permis de limiter la casse en transformant bon nombre de lancers francs. Seulement 3 points de retard à la pause (9 à 6).

Après une séance de motivation collective à la pause, notre équipe a superbement entamé la 2^{ème} période ! L'opposition 2 a explosé en assurant toujours sa défense d'acier et en y ajoutant de très belles phases offensives avec une entraide collective où le shooteur était toujours secondé par un rebondeur nous permettant d'avoir plusieurs chances face au panier. Résultat : 7 à 0 dans le 3^{ème} quart temps puis 10 à 0 dans le dernier quart temps ! La voie était tracée.

L'opposition 1 a suivi les traces laissées par ses coéquipiers, faisant jeu égal avec son adversaire qui, peut-être piqué dans son orgueil, multipliait les fautes (10 fautes sur le match dont une exclusion d'un joueur (et pas le moins bon ;o)) pour 5 fautes) nous permettant de tester notre adresse sur la ligne des lancers francs. Néanmoins, quelques belles contre-attaques de Fenouillet accompagnées de prouesses individuelles dans la dernière minute nous ont contraints à nous orienter vers les prolongations. 2 minutes pour la délibération finale.

Les 4 joueurs de l'opposition 1 avaient dans leur main le sort de toute l'équipe : ils se sont montrés à la hauteur en asphyxiant leur adversaire dans ces 2 dernières minutes ! 2 paniers consécutifs de Jules nous ont permis de prendre l'ascendant psychologique. 5 à 2 à l'issue de la prolongation ! Toute l'équipe était joyeuse de cette très belle victoire collective : l'opposition sur le terrain, l'opposition sur le banc clamant « Astro ! Astro ! », nos supporters nous poussant en permanence

Il nous faudra aborder le match retour avec le même état d'esprit que cette 2^{ème} mi-temps car notre adversaire voudra prendre sa revanche chez nous

Nicolas

SG2 : Pibrac 98 / ASTRO 66

Grosse défaite ce dimanche contre Pibrac (98-66) Sans grosses illusions, à 7 joueurs, chez le second du championnat, le match fut plié dès les premières minutes. Un 16-2 encaissé en 4 minutes et 10 fautes dans le 1er quart nous ont privés de tout match. Les 10 derniers points des locaux sur le quart temps sont des lancers franc (23-12)

Dans le Second quart nous subissons toujours un très gros pressing défensif tout terrain qui nous empêche de trouver notre jeu. Les arbitres sont également durs avec nous car notre forcing offensif n'est pas récompensé. Les paniers proviennent souvent d'exploits individuels et le jeu placé est brisé par l'intensité des adversaires. C'est dans la douleur que nous finissons le second quart temps (24-13)

Les deux derniers quarts temps sont anecdotiques, handicapés par les fautes et incapable de mettre en place un jeu posé le match est complètement maîtrisé par les locaux (26-22 puis 25-19)

Il nous reste un gout amer de ne pas avoir pu développer notre jeu. Il faut encore travailler nos attaques placées pour éviter d'être dépendant de nos exploits individuels.

Joël

U17M2 : Aussonne 103 / ASTRO 39

On reçoit les 2^è du championnat, qui nous avaient mis une bonne correction à l'aller (68-34), mais nous avons progressé et nous pensons avoir notre carte à jouer avant le début du match. Pourtant dès les premières minutes, le ton est donné et ne sera pas changé jusqu'à la fin du match. Notre défense est une véritable passoire pour l'adversaire. On se fait battre sur des 1 vs 1, l'aide réagit au ballon, mais l'espace laissé derrière est grand ouvert et Aussonne se jette dedans pour enchaîner panier facile sur panier facile. Cela empêche toute contre-attaque de notre part. En attaque, on est donc obligé de jouer sur jeu placé. Les espaces des joueurs ne sont pas respectés, les démarquages ne sont pas propres. On ne trouve que des exploits personnels pour marquer les quelques 40 points du match.

Le bilan du match : les joueurs ont progressé, c'est indéniable, mais ont encore du mal à comprendre le concept même du jeu en équipe. Cela se voit en attaque, puisqu'ils ne respectent pas les espaces de leurs coéquipiers. Mais aussi en défense, puisque chacun défend sur son attaquant et oublie que c'est le panier que l'on doit protéger. Les placements défensifs sont à revoir, l'aide de l'aide n'est pas encore acquise. L'équipe d'Aussonne était beaucoup plus forte, mais nous a fait perdre nos moyens beaucoup trop facilement. A noter que nos joueurs n'ont jamais abandonné et ont joué pleinement jusqu'à la fin. C'est une défaite, mais on a su garder la tête haute jusqu'au bout !

Marc

U11F : ASTRO 6 / NET'S 2

Opposition 2, victoire 27-4 Opposition 1, victoire 23-11

Match plutôt facile dans les deux oppositions. Toutefois, les neuf filles présentes ont su rester concentrées et appliquées et surtout toutes ont pu s'exprimer dans le jeu. En tant qu'entraîneurs, nous avons eu le plaisir de voir l'effet des dernières séances d'entraînements. Ces dernières ont beaucoup porté sur le travail de passes. Les filles nous ont offert quelques belles actions collectives au point parfois d'en oublier de shooter ; c'est un comble mais c'était drôle ! Notre défense a posé beaucoup de problèmes à l'équipe adverse qui avait pourtant quelques bons éléments difficiles à arrêter. Un de nos points faibles reste le rebond où nous avons été un peu dominés alors qu'il n'y avait pas de raison physique à cela. Cela étant, ne boudons pas notre plaisir de voir les filles progresser à leur rythme dans la joie et la bonne humeur. Que ça continue...

Emmanuel

U15F2 : TMABC 29 / Bruguères 60

Un motif de satisfaction l'effectif : 8 joueuses sur la feuille alors qu'elles n'étaient que 4 à l'entraînement !

Un regret : que nous ayons laissé filer un match à notre portée. 6-12, 8-18, 13-15, 2-15. Notre adversaire maîtrisait mieux des choses simples, (jeu rapide, passe et va) et nous avons peine à nous trouver sur le terrain. Normal tout le monde découvre l'équipe une heure avant le match - coach compris. Difficile de travailler sur un référentiel commun, avec un groupe aussi composite. D'un autre côté, nous prenons les matchs sans pression, ils sont l'occasion de donner du temps de jeu aux joueuses présentes encore motivées. Dommage que l'assiduité ne soit pas au rdv, nous pourrions en faire des repaires pour progresser. Merci à Antoine qui participe à la bonne marche du groupe en envoyant presque à chaque match 2 benjamines pour renforcer ce groupe de Minimes débutantes.

Meilleurs vœux de rétablissement à la joueuse de Bruguères qui s'est blessée accidentellement et s'en sort avec une fracture au poignet et une autre de 2cm au crâne et qui a passé son W.E. aux urgences de Purpan.

Pierre

SG1 : Colomiers 82 / ASTRO 56

Score par quart temps : 22-9 / 17-21 / 19-16 / 24-10

On passe totalement à côté de notre début de match : 15-2 après 6 minutes de jeu ! Nous faisons ensuite jeu égal pendant les 24 minutes qui suivent face à une équipe beaucoup plus physique que nous et dont certains joueurs n'ont pas hésité à avoir une agressivité souvent au delà de la limite autorisée ! Nous attaquons le dernier quart temps avec 12 points de retard ... l'exploit est possible d'autant que les locaux ne sont que 8 joueurs et ont montré régulièrement des signes de fatigue. Mais nous passons au travers de cet ultime acte ... l'expérience de Colomiers a fait la différence.

Mickael

U9 : Plateaux n°5

Une fois n'est pas coutume, un petit mot sur les mini-poussins qui ont joué leur 5ème plateau de la saison.

L'équipe du samedi bat facilement Brax et fait match nul contre Vacquiers. L'opposition B a été à la hauteur mais l'opposition A a manqué d'adresse et surtout de jeu collectif (contrairement au plateau précédent) quelques joueurs pensant pouvoir faire systématiquement la différence seuls.

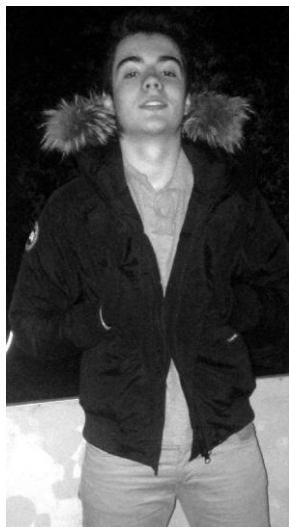
Au contraire les deux équipes du dimanche ont réalisé de nets progrès et ont montré une réelle volonté de se faire des passes vers l'avant ce qui a permis à tous les joueurs de marquer, avec une joie non dissimulée !!! Au final nos équipes finissent respectivement 1ère et 3ème de ce plateau qui les opposait à Ayguesvives et au NET'S. De bonne augure pour la suite.

Mickael

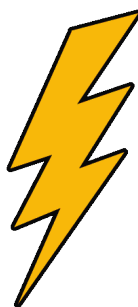
Le 1 contre 1 de l'Astrobulle

Les photos et les réponses vous sont livrées telles que proposées par les protagonistes, pas de censure ! Cette semaine, ce sont deux nouveaux venus à l'ASTRO qui s'affrontent, l'un coachant l'autre ...

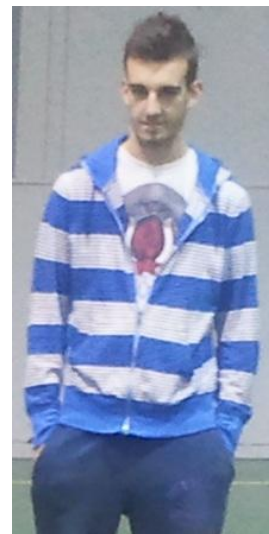
Pierre



contre



Pierre



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

- Pierre DA SILVA - 14 ans - Pivot, numéro 7 des U15M2	- Pierre AERTS - 20 ans - Coach des U15M2 (<i>ndlr</i> : + Service Civique + Stagiaire BPJEPS)
--	---

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

Apprendre les bases et améliorer mon endurance.	Faire progresser un maximum de joueurs. Pour ce qui est de mes minimas, finir dans les 2 premiers serait une belle récompense pour l'investissement mis par chacun. Sur un plan plus personnel, retrouver mes capacités physiques pour pouvoir rejouer au basket à un niveau acceptable.
---	--

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

- Depuis cette année. - Quand j'ai gagné mon premier match, quand j'ai vu pour la première fois mes coéquipiers. - Je n'en ai pas du tout pour le moment ☺	- C'est ma première année à l'ASTRO. - Etant donné ma jeunesse au sein du club je n'en ai pas un en particulier donc je dirais tous les soirs au côté des joueurs. - Pareil que pour la question précédente mais s'il doit y en avoir un ce serait plutôt notre grosse défaite contre Léguevin avec les minimas (64-21).
--	--

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

- Amir Johnson. - Les Raptors (<i>ndlr</i> : équipe NBA de Toronto) - Rugby, Skate, FIFA. - Cristiano Ronaldo.	- Pour le spectacle, évidemment Michael Jordan et pour l'efficacité de son jeu je dirais plus Juan Carlos Navarro. - Je trouve le jeu des Spurs (San Antonio) depuis 4-5 ans encore plus impressionnant qu'auparavant avec le mix entre les jeunes et les « anciens » super intéressant. - Je fais beaucoup de karting (quand je ne joue pas au basket), mais rien ne vaut les samedis soirs après les grosses journées de la semaine. :p - Je n'en ai pas une en particulier puisque dans tous les sports il y a plusieurs très belles équipes.
--	---

Prolongation → Un dernier message à faire passer ?

<i>Ndlr</i> : Aucun message ☺	Pour tous les joueurs de l'ASTRO je dirais de ne jamais lâcher prise que ce soit aussi bien dans le basket que dans votre vie perso ou pro. Et une erreur n'est jamais irréparable et c'est donc pour cela que jusqu'à la dernière seconde tout est jouable du bon ou du mauvais côté. Je voulais aussi remercier tous les dirigeants ainsi que notre chère et tendre salariée pour m'avoir aussi bien accueilli.
-------------------------------	---

Mon verdict → Victoire de Pierre ! Celui qui a les mains dans les poches !! Plus « sérieusement » le coach a du pain sur la planche pour apprendre à son joueur à ne pas se satisfaire de réponses minimalistes. Il remporte ce duel entre 2 garçons qui vont devoir bosser leur condition physique !!!

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

Le programme pour ce week-end

Les coachs ou Parents Responsables d'Equipe (P.R.E.) déterminent les horaires des rendez-vous...

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse
Ven 06/02	SF3	D3 / C	20h30	Bessières 2	ASTRO 3		
Sam 07/02	U13F2	amical	13h00	TMABC 2	Colomiers 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	Niv 2 / A	16h30	Verfeil-Lavaur	ASTRO 1	Clauzades	à LAVAUUR
	U15M2	Niv 3 / C	16h30	ASTRO 2	Léguévin	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Niv 2 / B	14h30	ASTRO 1	Blagnac	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17F	Top 10	14h30	Mirande	TMABC	poudrière	av d'Artagnan à MIRANDE
	SG1	D1	20h00	ASTRO 1	Cornebarrieu	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 08/02	SF2	D1	15h30	Fonsegrives	TMABC 2		
	SF1	R2 / A	15h30	Ossun	TMABC 1		
	SG2	D2 / B	15h30	ASTRO 2	Léguévin	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Quelques infos complémentaires

Samedi 07/02

- De 11h à 12h30 au gymnase du lycée Lautrec : entrainement habituel des **U9**
- De 11h à 12h30 au gymnase du collège Lautrec : entrainement habituel des **U7**

Le programme pour ces vacances

	Lundi 09/02	Mardi 10/02	Mercredi 22/10	Jeudi 23/10	Vendredi 24/10
Lycée Lautrec	18h00-22h30 U17F-SF avec Benjamin	18h00-20h00 U17F-SF avec Benjamin			
	Lundi 16/02	Mardi 17/02	Mercredi 18/02	Jeudi 19/02	Vendredi 20/02
Lycée Lautrec	Stage U7 à U11 17h00-18h30 Stage U13 à SG 18h30-20h00	Stage U7 à U11 17h00-18h30 Stage U13 à SG 18h30-20h00	Stage U7 à U11 17h00-18h30 Stage U13 à SG 18h30-20h00	18h00-22h30 U17F-SF avec Benjamin	18h00-22h30 U17F-SF avec Benjamin

Comme pour chaque période de vacances scolaires, tous les entrainements habituels sont annulés.

En remplacement nous proposons le programme ci-dessus avec le traditionnel stage de la 2^{ème} semaine pour les catégories U7, U9 et U11 les lundi, mardi et mercredi de 17h à 18h30 suivi de 18h30 à 20h du rassemblement des U13, U15, U17M et SG.

Merci à tous les coachs de prendre contact avec moi pour me faire part de leur disponibilité pour l'encadrement de ce stage.

Mickael

A mercredi prochain