

# ASTROBULLE

épisode 34

13/05/2015



**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](mailto:astrobulle@astrobasket.net) comme fiable dans votre anti-spam !*

## L'édito du Président

### **Un mois un peu fou, ... la bascule des effectifs en catégorie supérieure**

Nous faisons notre possible pour maintenir l'activité pendant ce mois mité par les ponts.

Coté dirigeants, nous préparons activement la clôture de cette année avec quelques réunions clefs: Réunion d'entraîneurs du Mercredi 06 Mai. Notre directeur sportif Mickael l'a piloté magistralement. Il en fera un compte rendu lors de l'assemblée générale. L'important c'est qu'il continue l'an prochain à assurer cette tâche essentielle dans un club sportif.

Réunion du conseil d'administration Mardi 12 Mai. C'est tout frais. Le temps pour nous de faire le point, ... (entre autre, décision importante nous n'augmenterons pas la cotisation club l'an prochain), et de préparer l'A.G. du Samedi 30 Mai. Nous vous en dévoilerons le programme prochainement. Sachez qu'il y en aura pour tous tout au long de la journée du Samedi.

Réunion à venir Mercredi 27 Mai de notre section loisirs forte de 85 membres.

Et le basket-terrain dans tout cela !

Hormis les équipes impliquées dans des courses au titre, au maintien, nos équipes sont un peu livrées à elles même, dépendantes de la dynamique de leurs entraîneurs ou parents responsable équipe, qui selon la motivation s'impliqueront dans des tournois ou manifestations diverses.

Les sportifs n'aiment pas trop ces situations larvées, c'est pour cela que nous allons prochainement basculer les effectifs dans les nouvelles catégories sur la base d'une grille provisoire : intérêts de la manœuvre = permettre aux entraîneurs à venir de prendre repère par rapport aux groupes et préparer les joueurs aux changements - taille du ballon, hauteur de paniers, nombre de joueurs sur le terrain, etc..

Cet exercice pourrait se faire tout simplement en Septembre. Cependant en Septembre, il y a tant à faire, autant que nous trouvions nos marques avant pour assurer une bonne rentrée.

**Bonne bascule donc !** Et si vous devez aller chez le docteur, n'oubliez pas votre certificat médical. Les dossiers d'inscriptions sont prêts, nous n'attendons que les directives fédérales et du Comité.

**Pierre**

## L'édito du Directeur Sportif

Voici donc venu le temps des phases finales (ou « play-off ») ... moment privilégié et espéré pour tout compétiteur qui se respecte ! Démarrer un match qui s'avèrera peut-être être le dernier de la saison, montée d'adrénaline garantie !

Ce ne sont pas forcément toujours les matchs les plus beaux ou les plus spectaculaires offensivement parlant : les oppositions sont souvent d'un niveau technique ou tactique comparable et ce sont donc plus les vertus mentales qui jouent un rôle déterminant ... et c'est là que les coaches et le public jouent un rôle prépondérant.

Pour nos U17M1, ce samedi, l'avantage de jouer à domicile et de bénéficier du soutien de nombreux supporters a sûrement été un facteur décisif pour le résultat final. Nous sentions nos joueurs supérieurs mais ceux de Portet n'étaient pas venus faire de la figuration, et soutenus eux-aussi par un public très chaud (belle ambiance au gymnase Lautrec !) ils nous ont opposé une incroyable résistance, sur le plan de l'engagement physique en particulier, ce qui leur a permis entre autre de nous dominer dans le secteur du rebond malgré un déficit de taille par rapport à nos joueurs ! Au final nos cadets se qualifient en remportant le match sur le score « indigeste » de 44-40 mais l'intensité du match associée au suspense final nous aura offert un super moment de sport ... surtout quand c'est l'ASTRO qui gagne à la fin !!!!

Rendez-vous en finale le 30 mai à 14h30 à Roquettes contre l'équipe de St-Gaudens...

Pour nos SF1 c'est une histoire encore différente car leur demi-finale se joue sur une double confrontation ! Donc, après le match aller, rien n'est encore acquis et même une victoire obtenue à l'extérieur ne peut pas être célébrée de façon exubérante car tout reste à faire !!! Mais malgré tout, dimanche dernier, nos joueuses ont réalisé une belle performance à Muret, ce qui les place en position favorable. Il faudra confirmer lors du match retour, à domicile, pour préserver ces 8 points d'avance ... l'appui de tous les supporters possibles sera là aussi nécessaire ... rdv dimanche 24 mai à 15h30 au lycée Lautrec.

Le long week-end à venir marquera le clap de fin pour notre école de basket avec les fêtes nationales du mini-basket : jeudi les U7, samedi les U11 et dimanche les U9.

Puis, pour tous (des U7 au seniors), la semaine prochaine, nous utiliserons une nouvelle organisation des entraînements pour permettre la bascule des effectifs en catégorie supérieure ... voir plus bas dans ce numéro ainsi que sur le site Internet.

**Mickael**

## Les derniers résultats FFBB

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Résultats	
Sam 09/05	U17M1	Demi-finale	14h30	ASTRO 1	Portet sur Garonne	Qualification 44-40	Finale le 30/05 à 14h30 à Roquettes contre St-Gaudens
Dim 10/05	SF1	Demi-finale aller	15h30	Muret	TMABC 1	Victoire 57-65	Match retour le 24/05 à Lautrec
	SG2	Match de classement	15h30	ASTRO 2	Muret	reporté au 24/05	

### **SF1 : demi-finale aller = Muret 57 / TMABC 65**

*Le point de vue du Président :*

Vu des tribunes, nos filles ont rapidement mené au score pour ne plus quitter cette position jusqu'à la fin sans toutefois jamais prendre le large, écart maxi de +10pts.

Cette situation de poursuite complétée par un faux rythme, une défense de zone interdisant toute intrusion a condamné nos filles à jouer extérieur cherchant en vain des positions de tirs à défaut d'intérieurs dominantes à servir. Les montées de balles trop lentes ne permirent que de rares contre-attaques. Bref on sentait toute l'équipe très empruntée, bafouillant son basket jusqu'à rater des paniers en 1c0 sous le cercle. Sans compter les nombreuses pertes de balles, les fautes de frustration, la panique sur la press finale. Bref un match sous la pression, sans joie apparente de jouer.

C'est avant tout d'encouragements que nos filles auront besoin au match retour. L'écart de 8 points paraît satisfaire l'équipe locale qui aura trouvé ses marques. Nous repartons victorieux mais amers, avec l'envie de voir un match retour de meilleure qualité. Attention Muret n'a pas fini 4ème de sa poule par hasard, A suivre donc !

Pierre

*Le point de vue du coach :*

Match aller des demis d'accession. On rencontre une équipe de Muret bien connue puisque nous les avons jouées l'an dernier avec un résultat mitigé (1 victoire - 1 défaite lourde chez elles). On savait que ce genre de match face à une équipe d'expérience n'était pas évident. Les matchs de ce type ne nous ont jamais réussi mais on sent l'équipe plus sereine qu'à l'habitude.

Notre entame de match le démontre. Nous arrivons à contrôler l'équipe adverse qui ne trouve des paniers qu'à travers leur jeu intérieur. De l'autre côté du terrain là encore les filles ont bien compris le plan de jeu et nous essayons de faire travailler une équipe de Muret bien en place défensivement. Même si le rythme de jeu peut paraître lent de l'extérieur, nous maîtrisons le tempo. Leurs contre-attaques sont coupées par un excellent repli défensif de nos joueuses très appliqués. Cela nous réussit et nous terminons le premier quart avec seulement 7 points de pris (7-12).

Le deuxième quart temps est plus accroché mais nous faisons preuve de beaucoup de maturité dans la gestion du match. Même mieux. Notre application a quelque peu émoussé les locales qui nous permet de creuser un peu l'écart à travers des contre-attaques et de jeu rapide (+8). Cet écart se maintient jusqu'à trois minutes de la fin. Muret se décide enfin à emballer la rencontre en défendant plus fort. Nos joueuses cèdent en concédant un 6-0 qui permet aux adversaires de revenir à -6.

Le troisième quart continue cette montée en intensité. Les coups commencent à s'abattre, les rebonds deviennent plus disputés. Notre capitaine en fait les frais en prenant un coup à la pommette. Il y a peu de temps de cela il nous en aurait fallu la moitié pour craquer. Là notre jeu perd en qualité avec beaucoup de pertes de balles dû à des approximations techniques, des finitions de contre-attaque manquées. Notre envie de simplement jouer disparaît sous la pression. Mais nous tenons le choc.

Muret revient à 3 points. Elles mettent une très bonne énergie dont il faudra s'inspirer pour le match retour. Mais nos filles ont mis de côté le sentiment de peur de mal faire, et ont fait prédominer leur envie de gagner. Et c'est ce déclic que nous devons avoir pour cette fin de saison. La défense tout terrain des locales commence à être déjouée. Les déchets dans les finitions en 1c0 sont toujours là. Mais nous le savons. Ce n'est pas forcément là dessus que cela se joue, même si nous pouvons en être frustrés. Notre défense se fait à l'envie. Les rebonds bien qu'ultra disputés nous sont favorables grâce à un secteur intérieur impérial malgré les contestations adverses. Nos petites viennent également aider dans ce domaine. Nos shoots longues distances sortent aux bons moments mais surtout grâce à une patience qui nous permet de décaler nos shoots.

Nous passons à +11. Mais les joueuses de Muret n'abdiquent pas et reviennent à +6. Deux oublis sur écran permettent à leur gâchette de mettre deux trois points coup sur coup. Muret, dans la pénalité,

est obligé de faire faute pour nous emmener aux lancers francs. Nous ne craquons pas et finissons le match à 57 - 65.

Même si de l'extérieur le match a pu paraître haché voir, lâchons le mot, ennuyeux, en tant que coach j'estime que c'est une de nos prestations les plus aboutis sur un gros match en terme de gestion, de respect de plan de jeu et de jeu d'équipe.

Alors certes ce n'est visuellement parlant pas très sexy comme ont pu l'être d'autres matchs cette saison, mais n'oublions pas l'expérience et le profil de nos adversaires. Une équipe d'expérience, adepte des grands rendez vous et qui se connaît bien. Tout ce qu'on déteste jouer.

Et pour la première fois de l'année face à ce genre d'équipe nous avons respecté notre esprit d'équipe et fait prédominer l'envie de gagner plutôt que la pression de gagner. N'en demandons pas trop à ce groupe très jeune qui n'est que dans un processus de formation et d'apprentissage. C'est en partie cela qui nous a freinés cette saison. L'an dernier à pareille époque nous gagnions un maintien à l'arraché. Cette année l'objectif playoff a été acquis très tôt. Autant dire que notre saison est déjà réussie et que nous ne sommes à présent que dans du bonus. Maintenant tout le monde souhaite aller au bout mais retrouvons nous déjà dans des valeurs de défense, de respect du collectif et de dépassement de soi. Le résultat ne viendra qu'après. C'est ce qui s'est passé dimanche. Maintenant dans 15 jours sera un autre rendez vous. Gageons que ces valeurs aient été comprises. Le reste viendra naturellement.

Benjamin

### **U17M1 : demi-finale = ASTRO 44 / Portet 40**

Alterner le bon et le moins bon aura été notre marque de fabrique cette saison, sur la quasi-totalité des matches. Quand on regarde le jeu fourni au premier quart temps, malgré quelques erreurs défensives, on ne peut pas s'empêcher de penser que cette équipe méritait d'être au niveau du dessus. La circulation de balle proposée fait plaisir à regarder. Score à la fin de ce quart temps, 16-10 pour l'Astro. Ensuite, le noeud se défait quelque part, sans que je n'arrive à rétablir la connection. Quelques chiffres : 9 rebonds offensifs pour l'adversaire, 8 marches contre nous, 3 pertes de balles, 1 (ou 2) rebonds offensifs seulement, 2 pertes de balles sur 24s. La quasi totalité de ces statistiques, est relevée dans cette 1ère mi-temps, et surtout ce quart temps. Traduction de cette performance au tableau d'affichage : nous marquons 4 (oui quatre) points sur ce second quart temps et en encaissons 9. Heureusement la rébellion fait aussi partie de notre ADN. Après un match nul 12-12 au 3ème quart temps, je n'ai pas d'autre choix que d'essayer de priver les adversaires de leur meneur de jeu en faisant une boîte. Elle sera assez efficace, malgré un hurra-shoot primé du dit meneur à 10s de la fin du match, ramenant son équipe à 3 points : 43-40. Sur la possession suivante, nous perdons la balle au bout de 6s (d'après l'arbitre car le tableau indiquait que 7s s'étaient écoulées) au lieu d'épuiser le temps restant. Je demande de faire faute sur le premier joueur adverse qui reçoit la balle, préférant essayer de gagner de 1 point plutôt que d'accepter un buzzer shoot pouvant amener des prolongations, voire pire. Finalement, les 2 lancers seront ratés et nous gagnons ce quart temps 12-9, après une faute de frustration de nos adversaires.

Un grand merci au 6ème homme sans lequel je pense que l'issue du match aurait pu être différente. Si vous êtes aussi nombreux et bruyants à Roquettes le 30 mai, ça aiderait. Les absents, comme c'est souvent le cas, ont eu tort car ce fut un match riche en émotion.

Constant

## **Le 1 contre 1 de l'Astrobulle**

**Une des deux « belligérantes » n'ayant pas répondu dans les temps, le duel est remis à la semaine prochaine !**

Toutes les infos sur [www.astrobasket.net](http://www.astrobasket.net)

## Rubrique exceptionnelle : Mon commentaire de match d'au-revoir !

Voilà la fin d'une étape pour moi. La saison prochaine, je pars aider au Tropik' Toulouse sur les U11, pour participer à la construction de l'école de basket.

De tout mon cœur je remercie l'Astro pour ces années passées parmi vous. De belles années, avec des saisons toutes différentes, des aventures toutes différentes. Une équipe d'enfants/jeunes est un groupe qu'il faut porter (et parfois créer), et c'est une tâche où le club a été présent à tout moment :

- Mickaël : un grand merci pour ces conseils si précieux, par mail et sms, je te suis énormément reconnaissant pour tout ça. J'ai beaucoup apprécié le rapport de directeur sportif que tu crées : professionnalisme, rigueur et sympathie.

- Cathy : savoir que, quand on arrive dans le gymnase pour le match, tu seras là pour t'occuper de tout (avec perfection) vaut de l'or.

- Fred : efficacité pour la gestion des gymnases, bienveillance et gentillesse à tout moment, c'était important (et en plus tu as encaissé mes coups de gueule par mail mieux que n'importe qui aurait pu le faire !)

- David : les hommes de l'ombre ne se voient pas, c'est le principe. Mais connaissant très bien le travail que ça demande, je te dis un grand Merci !

- Pierre : ta direction, humaine, chaleureuse, généreuse, communicative, sur laquelle on peut s'appuyer avec confiance, est l'âme du club, ce club qui est une grande famille où grâce au sport (et au sens que tu lui donnes) se tissent les liens entre les gens, des liens qui ont de la force parce que tous ceux que tu rencontres, adultes comme enfants, ont de la valeur à tes yeux.

Et à tous les autres : merci à tous, continuez ! J'essaierai de repasser le plus souvent possible, notamment pour vous supporter !!

David F

## Le programme pour ce week-end ... et pour la suite !

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse	
Jeu 14/05	U7	Fêtes Nationales du Mini-Basket (FNMB)	toute la journée	Toutes les équipes de la Haute-Garonne			au FOUSSERET	
Sam 16/05	U11						Complexe Auriol	Lycée d'Aragon, av Henry Peyrusse à MURET
Dim 17/05	U9						Espace Armonia	collège de Bessières, route de Paulhac à BESSIERES
	SG2	Match de classement	15h30	Muret	ASTRO 2		à MURET	
Dim 24/05	SG2	Match de classement	13h00	ASTRO 2	Muret	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
	SF1	Demi-finale retour	15h30	TMABC 1	Muret			
Sam 30/05	U17M1	Finale	14h30	St-Gaudens	ASTRO 1		à ROQUETTES	
<b>Assemblée Générale de l'ASTRO (de 10h à 22h ... programme à venir !)</b>								
Dim 31/05	SF1	Finale	13h45	???	???		à AUCH	

**Les entrainements des U7 et des U9 pour ce samedi sont annulés (FNMB oblige !) donc, pour la première fois de la saison, rien à domicile ce week-end !!!!**

Toutes les infos sur [www.astrobasket.net](http://www.astrobasket.net)



## La grille pour la bascule des effectifs

Voici la nouvelle organisation des entraînements qui sera utilisée à partir du lundi 18 mai.

Né(e)s en	catégorie	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1998 ou avant	SG	Lycée Lautrec 21h-22h30 Mickael			Lycée Lautrec 21h-22h30 Mickael	Lycée Lautrec 21h-22h30 Joel / Cyril	
	SF1		Soncourt 20h-22h Benjamin		Lycée Lautrec 19h30-21h Benjamin		
	SF2			Soncourt 20h-22h Joan		Collège Lautrec 21h-22h30 Joan	
	SF3	J Moulin 20h-22h Pierre				Soncourt 20h-22h Pierre	
1999 ou 2000	U17M1 actuels		Arnauné 18h-20h Marc/Pierre Ae			Lycée Lautrec 19h30-21h Constant	
	autres U17M					Collège Lautrec 19h30-21h Gwen/Marc	
	U17F	J Moulin 18h-20h Benjamin			Lycée Lautrec 18h-19h30 Benjamin		
2001 ou 2002	U15M	Lycée Lautrec 19h30-21h Gwen/Pierre Ae		Arnauné 15h-17h30 Gwen/Pierre Ae			
	U15F			Bazacle 16h30-18h Paolo	J Moulin 18h-20h Pierre	CREPS 18h30-20h Paolo	
2003 ou 2004	U13M	Lycée Lautrec 18h-19h30 Gwen/Pierre Ae		Arnauné 17h30-20h Gwen/Pierre Ae			
	U13F			Arnauné 13h30-15h00 Gwen/Pierre Ae		Collège Lautrec 18h-19h30 Gwen	
2005 ou 2006	U11M		Lycée Lautrec 18h-19h30 Gwen et Stéphane			Lycée Lautrec 18h-19h30 Pierre/Rachel	
	U11F			Lycée 18h30-20h Christian		Bazacle 17h30-19h30 Christian	
2007 ou 2008	U9			Lycée 17h-18h30 Mickael			Lycée Lautrec 11h-12h30 Micka / Stéph
2009 ou +	U7						Collège Lautrec 11h-12h30 Gwen

**Prochain numéro de l'Astrobulle le mercredi 20/05/2015**