

ASTROBULLE

NUMÉRO 22



08 Mars 2017



MATCH DU WEEK-END

03, 04 & 05 MARS

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Résultats	Arbitres	OTM
Ven 03/03	SG2	Launaguet 2	Victoire 71-75		
	SF3	Roquettes 2	Victoire 42-40	arbitres désignés	Cathy - Thierry
	SF4	Brax	Victoire 50-28	arbitres désignés	TMB
Sam 04/03	U11F1	Vacquiers	Victoire 24-08	U15M2 encadrés par Rachel	parents U11F1
	U11F2	Muret	Victoire 10-18		
	U11M1	Auterive	Victoire 10-22		
	U11M2	Casselardit	Victoire 24-08	U15M2 encadrés par Rachel	parents U11M2
	U13F1	Grisolles	Victoire 41-71		
	U13F2	Cornebarrieu	Victoire 15-38		
	U13F3	Fonsegrives	Victoire 33-29	U15M1 encadrés par Fabien	Fred - Thierry
	U13M1	Aussonne	Victoire 29-38		
	U13M2	TBC	Défaite 36-20		
	U13M3	TBC 2	Défaite 22-27	Pierre - Adam	Cécile - Rachel
	U15F	Druelle	Victoire 49-58		
	U15M1	Verfeil 3	Victoire 45-38	Gwen B	Fred - Eric
	U15M2	Toumefeuille 2	Défaite 34-56	Clément	Cathy - Cécile
	U17M1	Mazères	Victoire 56-68		
	U17M2	Castanet	Victoire 56-58		
	U20F	Riscle	Victoire 48-42	arbitres désignés	Hugo - Patrick
SF2	Vacquiers	Victoire 54-48	arbitres désignés	Pauline - Delphine	
Dim 05/03	U20M	Aureilhan	Victoire 61-62		
	SF1	Moissac	Victoire 65-58	arbitres désignés	Valérie - Fabien
	SG1	NET'S 3	Victoire 72-60	arbitres désignés	Michèle - Cathy



RÉSUMÉS

U11F1 : ASTRO 24 / VACQUIERS 8

Ce match est une histoire de premières : 1er match retour, 1er match avec les nouveaux maillots, 1er match avec un effectif complet et surtout 1ère victoire dans ce championnat après une série de 5 revers !

Notre adversaire du jour se présentait pourtant au complet et fort de la victoire sans appel du match aller (24-08). Mais dès l'échauffement les regards des visiteurs sont inquiets : nos absentes du match aller sont bien présentes et c'est avec ce groupe là que nous les avons déjà battus 2 fois en brassage. L'objectif est donc clair : débiter le match tambour battant pour laisser ce doute s'installer chez nos adversaires. Message reçu à 200% par nos filles de l'opposition B (Elisa, Gabrielle, Lucile, Harena et Soleildad) qui, dès les premières minutes, montrent bien qu'elles sont prêtes à en découdre : la défense est très agressive (parfois au-delà du réglementaire, il faut aussi apprendre à contrôler tous ses gestes les filles !) et l'attaque est enfin efficace ... les 2 premières périodes sont très logiquement remportées 6-2 et 12-2 !

Au fond de moi je sais que le match est gagné : l'ascendant psychologique est clairement en notre faveur, nos filles jouent avec beaucoup de vitesse, en totale confiance, transcendées par cet excellent début et les adversaires sentent qu'elles vont passer un sale quart d'heure ! La joueuse majeure de l'opposition A de Vacquiers aura beau résisté (12 points à elle seule), elle ne pourra rien face à nos Astrogirls de l'opposition A totalement déchaînées aussi (Manal, Héloïse, Lalla, Ambre et ... Lucie de retour après 2 mois de convalescence). Après le très difficile hiver que nous avons traversé c'est l'euphorie partout dans le gymnase : sur le terrain, dans les tribunes et jusque sur le banc (voir la photo qui donne un aperçu de ce qui s'est passé dans mon dos !!!) ! Le match ne nous échappera pas et même au delà de toute espérance : les périodes se suivent et tournent toutes en notre faveur, même après avoir été menés au score ... 5-0 / 9-6 / 6-2 / 4-2 / 7-3 / 12-8 ... 61 à 25 au cumul des 8 périodes ! Au-delà de la victoire, je retiens que les toutes les filles ont livré un match plein ! Elles ont toutes les 10 scoré, contre seulement 3 joueuses pour Vacquiers ! J'ai vu de l'enthousiasme, de la solidarité et surtout une intensité qui n'a jamais faibli au cours du match !

Le retour de notre élément majeur, Lucie, n'est évidemment pas étranger à cette performance collective car, même si sur ce match ce n'est pas elle qui a fait le plus gros du boulot, juste grâce à sa présence ses coéquipières jouent en pleine confiance.

Je maintiens ma remarque de la semaine dernière : notre équipe est capable de faire le grand chelem sur les matchs retours ! Pour cela pas de mystère : on continue à travailler sérieusement aux entraînements pour améliorer toutes les choses qui peuvent encore l'être : la finition, le contrôle des bras en défense et une meilleure application sur les remises en jeu par exemple ! Rdv samedi à Colomiers !



RÉSUMÉS

U11F1 : ASTRO 24 / VACQUIERS 8





RÉSUMÉS

U11 - GRAND CONCOURS DU PANIER D'OR

Ce dimanche s'est tenue la finale départementale du panier d'or. Pour ceux qui ne connaissent pas, c'est une épreuve individuelle d'adresse, destinée uniquement à la catégorie U11 et qui existe depuis très longtemps ... je l'ai moi-même faite (et remportée en Ariège quand j'étais poussin Clignement d'œil), il y a quelques années !!!

Le Comité de la Haute-Garonne avait sélectionné 45 garçons et 45 filles (sur la base des scores remontés par les coaches et réalisés par les enfants dans leur club respectif depuis décembre).

Malgré l'heure matinale un dimanche, nos sept représentants de l'Astro (une des plus fortes représentations) ont bien honoré leur sélection.

Ils étaient tous accompagnés par leurs parents qui, de 8h30 à 15h, ont eux-aussi bravé le froid polaire du gymnase de St-Lys ... un grand bravo et merci à eux !

Malheureusement nos jeunes sont tombés contre plus forts qu'eux et aucun n'a réussi à se hisser dans le top 10 de sa catégorie !

Toutes nos félicitations tout de même à nos 4 filles Isabella, Elisa, Lucie et Gabrielle et nos 3 garçons Roman, Aurélien et Ewald pour leur beau parcours.

Ils ont fait honneur à notre club et pour les 3 d'entre eux qui seront encore U11 l'an prochain, le rdv est déjà pris pour mieux faire encore !

MicKaël





U11F2

MURET 10 / ASTRO 18

Les U11F2, composées de Chahinez, Eléonor, Louann, Maeva, Thiffany (Op 2) Cassy, Garance, Isabella, Jeanne, Shannone (Op 1) ont livré un assez beau match ce samedi contre Muret. Le point le plus positif de la rencontre a été l'engagement de nos filles. Toutes se sont données sur le terrain avec une intensité qui faisait plaisir à voir. Du coup, nous avons retrouvé notre jeu rapide... et même parfois un peu d'adresse ! J'ai aussi noté que les filles hésitent de moins en moins à attaquer le panier comme nous le travaillons en ce moment à l'entraînement ; super ! En défense, j'ai apprécié les attitudes des filles : elles cherchent à passer devant leur joueuse et n'hésitent plus à subtiliser la balle à l'adversaire quand l'occasion se présente. En revanche, il y a encore trop de flottements dans les placements défensifs. Manifestement, je n'ai pas su bien me faire comprendre quand j'ai tenté d'expliquer l'endroit où il faut se placer par rapport à sa fille en défense sur une non porteuse de balle. Mais je suis têtu et je vais reprendre mes explications pas plus tard que mardi. Non mais ! Au final, les filles remportent le match même si celui-ci était gagné d'avance puisque Muret ne comptait que six joueuses. Continuons sur cette lancée...

Emmanuel

U11M1

AUTERIVE 10 / ASTRO 22

Un bon match principalement offensivement avec cependant certains oublis (voire même lacunes) défensifs... nous devons travailler le secteur défensif !



U11M2

ASTRO 24 / CASSELARDIT 8

Après le match catastrophique de la semaine précédente, les garçons ont su réagir et montrer un tout autre visage en gagnant tous les ¼ temps.

Stéphane



U13F1

GRISOLLES 41 / TMABC 71

Inauguration des nouveaux maillots des Benjamines
- merci à notre sponsor Terranis!

"On joue comme on s'entraîne" -- Deux très bons entraînements cette semaine ont abouti sur un début de match quasiment parfait: 6:24 en notre faveur après le premier quart-temps, avec un jeu fluide, intense, efficace, mélangeant jeu rapide et jeu posé avec très peu de balles perdues et beaucoup d'autorité en défense et dans la reconquête du ballon. Ensuite il y avait des hauts et des bas au 2e et 3e QT... nous retombons dans nos travers... précipitation, manque de lucidité dans les duels, pertes de balle, et manque d'envie en défense... et nous offrons même un peu de suspense au public (+11 au milieu du 3e) avant de finir sur un très bon dernier quart-temps. Les 71 points marqués sont notre 2e meilleure performance de la saison, et le premier gros score depuis longtemps.

Par contre, nous devons améliorer notre défense: Les 41 points encaissés sont la pire performance défensive de la saison. Une fois que Grisolles s'est adapté à notre intensité, elles nous ont posé plein de problèmes. Si nous avons bien contenu leur meneuse, nous étions souvent trop loin des autres joueuses, pas assez présents dans les duels, et nous n'avons pas assez contesté les shoots extérieurs. Elles étaient adroites et donc elles ont pu marquer trop facilement.

Inauguration des nouveaux maillots, victoire +30 chez les 3es de la poule, qualification pour les phases finales assurée, il y a donc de quoi être satisfait - sans pour autant se reposer sur nos acquis. J'attends encore le match "parfait" où les filles nous sortent une grosse performance à la fois en attaque et en défense, et sur l'ensemble des quatre quart-temps! Il faudra maintenir la même intensité et concentration aux entraînements mais s'investir encore plus dans le travail défensif pour nous préparer pour les gros matchs qui nous attendent.

Christian



U13F2

CORNEBARRIEU 15 / TMABC 38

Ce week-end nous nous sommes rendus à cornebarrieu. Nous avons encore une fois eu beaucoup de mal à nous lancer dans le match, et terminons avec un petit score à la mi temps .

Les filles commencent alors à se réveiller au début du troisième quart temps, et commencent à créer l'écart. Nous terminons alors le match avec un score de 38 à 15. C'est super mais nous ratons encore trop de paniers ce qui nous rend le match difficile alors que nous pourrions créer l'écart dès le début du match .

Clémence

U13F3

Astro 33 - Quint Fonsegrive 29

L'entame de match a été très difficile, car nous étions derrière au score jusqu'au 4ème quart temps. Mais nous n'avons pas baissé les bras et nous sommes données à fond jusqu'à la fin. Les filles ont parfaitement compris l'enjeu, et on été de vraies battantes.

Félicitation, il va falloir se donner à fond également pour le match contre Labège. Victoire qui permettrait d'accéder à la 1ère place.

Gwen



U13M3

ASTRO 22 / TBC 2 27

4-10 / 2-3 / 8-6 / 8-8

Un premier match compliqué a coaché du fait que je ne connaissais pas très bien les joueurs qui composent le groupe des U13M3.

Au match aller, nos joueurs se sont inclinés de 20 points (27 à 47) donc on pourrait se dire qu'une défaite de 5 points n'est pas un si mauvais résultat.

Cependant, la déception est de mise au vu du match.

En effet, les joueurs se sont donnés à fond sur le terrain et ont plutôt bien défendu en n'encaissant seulement 27 points durant le match. De ce fait, on pourrait se dire que le problème fût offensif et ce fût le cas..

Le match se perd notamment sur le manque d'adresse sur les tirs en course seul face au panier, grâce à un bon travail de passes, mais avec la pression des défenseurs qui arrivaient en retard. Cela ne pourra que s'améliorer avec des exercices adéquates lors des entraînements.

Je suis heureux en tout cas d'avoir repris ce groupe qui a du potentiel et qui peut largement gagner de nouveaux matchs avant la fin de la saison mais pour cela, il faudra bosser et rester sérieux durant les futurs entraînements.

Pour finir, je tiens à remercier la table (Rachel et Cécile), les arbitres (Pierre et Adam) d'avoir tenu ce match ainsi que saluer le travail effectué par Mohammed durant la première partie de saison et celui de Gwen, Océane et Rachel durant les entraînements en semaine.

Fabien

U15F

Astro - Olemps

Départ 10h45 pour un petit voyage à Olemps. Nous découvrons un joli paysage enneigé mais aussi des températures proches de 0, une petite perte de 10 degrés avec Toulouse !

Les filles ont peu d'échauffement et cela se ressent sur le 1er quart-temps où Olemps est devant au score. Nous nous réveillons au 2ème quart, en prenant l'avantage que nous garderons tout le match sans trop se fouler!

Nous voyons que des que nous mettons de la pression en Défense, nous arrivons à mieux gérer nos attaques.

Il nous manque un point très important, point que nous rappelons aux filles tout les we mais qui n'est pas encore rentré dans toutes les têtes, bloquer vos joueuses au rebond.

Nos adversaires du jour ont été très combattives, n'ont rien lâché et les filles ont dû s'employer pour garder l'écart et finir en tête à la fin.

Notez bien mesdemoiselles qu'un match n'est terminé que quand le buzzer retentit pas avant. Nous passons dans ce match de +15 à +6/8 en très peu de temps!

La victoire est au bout et c'est le principal !

Prochain match le 18 mars à Vacquiens

Gwen & Val



U17M2

CASTANET 56 / ASTRO 58

Un match attendu et un groupe motivé. Castanet est le 1er de poule et n'a concédé qu'une défaite à ce jour ! Sur le 1er QT les locaux se montre supérieur dans les 1c1, 20-13, ce qui nous amène très vite à défendre en zone. Une bonne 2-1-2, pour voir !

Cette stratégie a de suite déstabilisé Castanet qui n'a pas trop su s'ouvrir les tirs et s'exprimer dans le jeu intérieur. Ce 2° QT gagné 15-10 remotive le groupe et nous ramène à 1pt du leader.

Castanet est revenu tambour-battant et nous a pris de vitesse pour prendre quelques longueurs d'avance. Nos garçons conservaient une saine agressivité, se faisant cueillir près du cercle, mais se rachetant au lancers francs. Nouvelle égalité. 44-44 et dernière ligne droite.

Les locaux ont douté et se seulement 2 joueurs ont marqué, tandis que nous avons varié le jeu avec de l'adresse (2 tirs à 3pts) sur ce dernier QT, du jeu intérieur et de la vitesse.

Tous nos garçons ont marqué : Oubayda 15, Clément 14, Antoine et Adam 6, Mohamed 5, Jules et Luc 4, Aurélien et Pierre 2.

L'application au LF 10/16 nous aura permis de tenir tête à Castanet 10/32 qui a perdu son match sur la ligne des lancers francs !

Une belle partie pleine de suspens, et un résultat mérité.

Pierre





SF3

TMABC 42 / ROQUETTES 40

8-7, 6-11, 10-14, 18-8

Tout d'abord, merci aux U20F, Camille, Emma, Juliette et Rachel, qui sont venues prêter main forte aux 5 SF3 encore valides.

Dans ce 2ème match de play-down, nous rencontrons une équipe forte de 4 victoires (nous n'en avons qu'une).

Le round d'observation 8-7 a permis à cette équipe inédite de trouver ses marques.

Le deuxième quart aura été stérile, mauvaise sélection des tirs, difficulté à placer le jeu intérieur, doublé d'une press tout terrain.

à 24-32. Nous devons refaire un handicap de 8pts, L'adresse fini par sourire, 3pts et 2pts de Juliette ramenait l'équipe à 6 longueur. Deux paniers consécutifs de Roquettes nous repoussait à 10 longueurs. Il restait alors 5mn 30. Le temps mort fut suivi d'Un 3pts d'Emilie, mais c'est surtout notre défense plus agressive, contres, interceptions qui ouvrirent le chemin de contre-attaque Aurélie puis à Laurianne.

Nous n'étions plus qu'à 3 pts. A 50' de la fin, Tps mort et dernier consignes : Ticket shoot à toutes les joueuses extérieures et rebonds off pour nos grandes. Stratégie payante, 3pts et égalité à 40 seconde. L'envie et la motivation était alors chez nous et c'est sur une interception qu'Emilie intercepte et conclut avec une dernière contre-attaque à 15' de la fin. 1er bras de fer du W.E. +2 pts et 2ème victoire de l'équipe. Le W.E. commence bien !

Gwen & Val

SF2

TMABC 54 - Vacquiers 48

Match de ce samedi soir avec beaucoup de tensions que ce soit sur le terrain, jusque là rien d'anormal et hors du terrain, ce qui est bien dommage et complément inutile, bref.

Nous nous focalisons sur notre jeu en mettant en place ce que nous savons faire que ce soit en défense ou en attaque.

Nous maîtrisons notre sujet même si nous nous faisons peur par manque de rigueur et un léger manque de mental.

Nous continuons sur notre lancée et devons rester sérieuses avec la présence aux entraînements même s'il n'y a pas de match le we !

Prochain rdv Labège le dimanche 19/03 à 17h30

Gwen & Lucie

SF4

TMABC 50 / BRAX 28

Après la prestation ratée du week-end précédent, les filles se sont bien reprises et ont rendu une belle copie.

Malgré quelques absences et deux joueuses diminuées l'équipe a tout de même assuré l'essentiel. Une défense volontaire nous a permis de trouver la confiance en attaque. Du collectif et une bonne alternance entre jeu rapide et jeu placé sont à noter.

Une prestation très satisfaisante qu'on aurait aimé produire la semaine dernière. Nous devons à tout prix solutionner ce problème de manque de constance.

Nous verrons au prochain match !

Stéphane



SG1

ASTRO 72 / NET'S 3 60

L'adversaire débute le match sur des bases physiques très élevées. La défense est très haute, presque tout terrain, et cela semble fonctionner: 11 points encaissés au bout de 4mn. De notre côté, les choix offensifs en ce début de match sont bons dans l'ensemble mais on pêche dans la finition. Probablement parce qu'on se met sur le même rythme que l'adversaire. 11-17 est le score à la fin de ce quart temps. Au second, il y a un peu plus de maîtrise offensive de de notre côté mais défensivement on n'arrive toujours pas à museler le n°6 adverse, qui finit le match avec 27 points dont 7 tirs primés. 16-17 dans ce quart temps. Au retour des vestiaires, malgré nos difficultés face au n°6, on est présent défensivement et surtout on a une totale maîtrise de nos choix offensifs. Il en est de même au dernier quart temps où l'adversaire s'écroule physiquement (enfin) et mentalement tandis on ne se relâche pas, ni offensivement, ni défensivement mais bien au contraire. 22 et 23 points, c'est notre performance offensive aux 3è et 4è quart-temps. Seul regret, la blessure à la lèvre de Pierre qui lui a valu 3 points de suture et un pansement digne d'un film d'épouvante pour enfants. Good job guys!

Constant



LE COIN DES ARBITRES

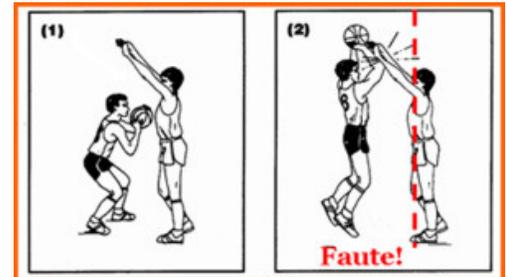
par Fabien

Le contact – 2ème partie : le principe de verticalité et position légale de défense

Afin d'estimer s'il y a faute ou pas lors d'un contact entre deux adversaires dans un match de basket, l'arbitre applique deux principes : celui du cylindre vu la semaine dernière et celui de verticalité. De ce fait, il peut dire si la position du défenseur est légale ou irrégulière

Définition : le principe de verticalité

Pendant le jeu, chaque joueur a le droit d'occuper sur le terrain toute place (cylindre) non occupée par un adversaire. Ce principe protège l'espace qu'il occupe sur le terrain et l'espace au-dessus de lui lorsqu'il saute verticalement à l'intérieur de cet espace. Dès que le joueur quitte sa position verticale (cylindre) et qu'un contact du corps se produit avec un adversaire ayant déjà établi sa propre position verticale (cylindre), le joueur qui a quitté sa position verticale (cylindre) est responsable du contact



La position légale de défense

Un défenseur a établi une position initiale légale de défense quand :

- ◆ il fait face à un adversaire
- ◆ il a les deux pieds au sol

La position légale de défense s'étend verticalement au-dessus de lui (cylindre) depuis le sol jusqu'au plafond. Il peut lever les bras et les mains au-dessus de sa tête ou sauter verticalement mais il doit les maintenir en position verticale à l'intérieur du cylindre imaginaire

Est-ce qu'il y a faute sur tout les contacts entre un attaquant et son défenseur au vu des principes vus ?

En principe, tout contact peut être considéré comme une faute vu que le défenseur ou l'attaquant (sur les fautes offensives) pénètre dans le cylindre de son adversaire afin de créer ce contact.

Cependant, toucher un adversaire avec la ou les main(s) n'est pas nécessairement en soi une infraction.

Les arbitres doivent décider si le joueur qui a provoqué le contact a obtenu un avantage. Si le contact avec un joueur restreint d'une manière quelconque la liberté de mouvement d'un adversaire, ce genre de contact est une faute.

Chaque arbitre aura donc sa propre vision sur un contact de ce fait, des arbitres siffleront faute sur certains contacts alors que d'autres laisseront jouer : c'est ce que l'on appelle l'appréciation de l'arbitre. Le règlement du basket est donc sujet à différentes interprétations.



Venez nombreux encourager les filles du Toulouse Métropole Basket

PLACE OFFERTE POUR LES FEMMES
À RETIRER AU GUICHET LE JOUR DU MATCH

TOULOUSE
SAMEDI 11 MARS

AULNOYE

20h - Petit Palais des Sports
Restauration Pains & Pergos
Boissons - Animations
Mascotte - Livetweet

RESERVATION WWW.TMB-BASKET.COM
CREDIT PHOTO : @PAMISIRE

Offre Spéciale :

Une place offerte pour les femmes



CALENDRIER DES MATCHS

À VENIR

MATCH A DOMICILE

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse	Arbitres	OTM
Ven 10/03	SG2	Casselardit 2	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE	arbitres désignés	Cathy - Thierry
Sam 11/03	U7	Entrainement	11h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE		
	U11M1	St-Lys	10h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE		
	U11F2	TCMS	11h30				
	U15M2	Isle Jourdain	14h00				
	U15M1	Cornebarrieu	16h00				
Dim 12/03	U9 Dim	Aussonne 2 - NET'S 2	accueil 10h	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE		

MATCH A L'EXTERIEUR

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 11/03	U9 Sam	Gratentour - Caraman -	accueil 10h30	salle du Séquestre	60 rue de Maurys à GRATENTOUR
	U11F1	Colomiers	13h00	Piquemal	15 Rue Alfred de Vigny à COLOMIERS
	U11M2	Launaguet 2	13h30	La Palanque	Chemin de la Palanque à LAUNAGUET
	U17M1	Verfeil	14h00	J. Lahore	chemin de la Calleve à VERFEIL
	U17M2	Varilhes	15h00	Gymnase Municipal	Avenue du 8 Mai 1945 à VARILHES (09)
	SF3	Ayguesvives	21h00	Gymnase Municipal	Allée des Droits de l'Homme et du Citoyen à AYGUESVIVES
Dim 12/03	U20M	Cugnaux	13h00	J. Bouin	Rue du stade à CUGNAUX
	SG1	AC2L	15h00	COSEC	Cht JF Lesueur 31100 TLSE

Bonne semaine à tous !,