

ASTROBULLE

épisode 10

11/11/2015



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe

31200 TOULOUSE

L'édito du Président

La routine ou presque !

Saluons tout d'abord le **11 Novembre** qui commémore la paix, « l'Armistice de 1918 », le plus jamais çà.

97 ans c'est loin, mais aujourd'hui c'est aussi à nos portes. Pas la même forme, ... surtout n'oublions pas.

Soyons vigilants, ne perdons pas la valeur des choses, profitons de l'instant !

Revenons à la ba-balle, ça y'est ! Ouf ! Le train est sur les rails, le rythme des compétitions est connu ce qui nous laisse une visibilité jusqu'à Noël.

L'occasion pour nous de beaucoup de chose :

- Préparer Noël : retenez pour tous la date Samedi 19 qui sera la fête de Noël du club. C'est la tradition ! Samedi matin l'école de basket, Samedi après midi, les jeunes. Nous vous en donnerons un programme plus détaillé prochainement.
- Lancer la boutique
- Préparer vos projets d'équipe et tournoi de fin d'année.

Oui, il va falloir se bouger. Le club doit être plus qu'une machine à transpirer. C'est là où sont vos copains et copines. Lucie Etter - Service civique va faire circuler prochainement des listings d'équipes qui vous permettront de faire le lien entre vous, vos parents afin de gérer le quotidien, déplacements, maillots,...et la communication.

Lucie reviendra vers vous très vite pour faire une première synthèse avant Noël.

Pour le reste, on connaît la musique, on joue comme on s'entraîne. Gladiateurs, à vos baskets !

Pierre

L'édito du Directeur Sportif

Quelle reprise !!! 14 victoires pour seulement 5 défaites ! Surement un taux de pourcentage record (74 %) sur autant de matchs !

Pour toutes les équipes de jeunes et les U11 c'était la 1^{ère} journée de championnat ou de la nouvelle phase de brassage ... beaucoup de bons départs, c'est très encourageant pour la suite.

On retiendra surtout quelques grandes satisfactions :

- Les U11M2, les U13F2 et les U20F qui décrochent leur première victoire de la saison !
- Les U11F1, les U11M1, les U15F1, les SF3 et les SF2 qui continuent leurs parcours sans faute.

Du côté des déceptions on déplorera juste les défaites de nos 2 équipes seniors « premières » (SF1 et SG1) face à des adversaires certes mieux classés mais pourtant à leur portée sur ces 2 matchs.

En cette journée hommage, il m'a semblé évident de mettre en avant l'excellent travail de coordination effectué bénévolement par Christian depuis le début de la saison sur la catégorie U11 ... concrètement, ce sont 55 enfants qu'il faut répartir chaque samedi sur nos 4 équipes U11.

Au-delà des résultats sportifs qui sont excellents (sans que ce soit notre priorité), il est surtout important de noter que le taux de participation aux matchs est régulièrement bien plus élevé que les saisons précédentes – samedi dernier ils étaient 46 à enfiler le maillot du club – et c'est souvent uniquement en raison de blessure ou de maladie qu'il y a des absents ! L'implication des joueurs est très forte et c'est avant tout grâce aux choix judicieux de Christian sur la constitution des équipes ... ce qui n'est pas une mince affaire ! Il faut jongler avec les indisponibilités des uns et des autres suivant les horaires des matchs, les quelques désistements ou changements de dernières minutes, l'inconnue des gymnases (pour le moment on a eu la chance d'avoir Arnauné systématiquement ... ce ne sera malheureusement pas toujours le cas !) et surtout le niveau de chacun des joueurs ce qui demande beaucoup d'implication de sa part pour bien connaître l'état de progression de chacun de ces 55 enfants. Heureusement, Christian est aidé par le travail hebdomadaire des entraîneurs qui l'entourent : Chrisnel en premier lieu qui intervient beaucoup sur cette catégorie, mais aussi Gwen, Stéphane, Nicolas et Emmanuel. A eux aussi j'adresse un immense bravo et un non moins grand merci !!!

Ils devraient en plus avoir le plaisir de recevoir l'aide, lors des prochains entraînements, des joueurs et joueuses seniors du club à qui j'ai récemment demandé de bien vouloir s'impliquer sur l'encadrement de notre école de basket.

Bref, pour cette catégorie historique de l'Astro (c'est avec des poussins / poussines que le club a été créé) cette saison est déjà une véritable réussite !

Pour le week-end qui arrive : 2^{ème} journée de championnat ou de 2^{ème} phase de brassage pour les jeunes et les U11, 2^{ème} plateau pour les U9 et suite des championnats pour les plus grands ! De beaux matchs en perspective à domicile ... venez nombreux encourager nos couleurs !

Mickael

Les derniers résultats

Date	Equipe	Niveau / Poule	Domicile	Visiteurs	Résultats
Ven 06/11	SF3	D3 / C	Mirail	ASTRO 3	Victoire 28-52
	SG2	D3 / B	ASTRO 2	Castanet 2	Victoire 72-47
Sam 07/11	U11M1	Poule A	ASTRO 1	Lavernose	Victoire 22-10
	U11M2	Poule G	Launaguet 2	ASTRO 2	Victoire 10-22
	U11F1	Poule B	Roquettes	ASTRO 1	Victoire 9-23
	U13M1	Niv 2 / A	Cugnaux 2	ASTRO 1	Victoire 25-53
	U13M2	Niv 2 / B	Roquettes 1	ASTRO 2	Défaite 64-36
	U13F2	Niv 3 / D	ASTRO 2	Bessières 2	Victoire 54-11
	U15M2	Niv 2 / A	Mazères	ASTRO 2	Victoire 35-45
	U15F1	Q R / A	TMABC	Pradines	Victoire 59-46
	U15F2	Niv 3 / A	ASTRO 2	Pibrac	Défaite 30-64
	U17M1	Niv 2 / C	ASTRO 1	TCMS 2	Victoire 64-52
	U17M2	Niv 3 / A	St-Girons	ASTRO 2	Défaite 95-23
U20F	Div 1	Tournefeuille	TMABC	Victoire 30-57	
Dim 08/11	U13F1	Open U13	TMABC	St-Nauphary	Victoire 52-27
	U15M1	Q R / B	Tournefeuille	ASTRO 1	Victoire 43-56
	SF2	D1	TMABC 2	Noé Carbonne	Victoire 56-45
	SF1	R1 / A	TMABC 1	NET'S 2	Défaite 50-63
	SG1	D2 / A	Tropik	ASTRO 1	Défaite 77-74

Les commentaires des matchs

U11F1 : Roquettes 9 / ASTRO 21

Le résumé de Gabrielle dit déjà tout: défense agressive, concentrée et asphyxiante, mais en même temps très propre (juste 2 fautes!), suivi d'un jeu rapide qui monte de plus en plus en puissance, et auquel tous les enfants prennent du plaisir à participer. L'équipe de Roquettes n'a pas démerité en défense, et elle nous a fait travailler beaucoup plus que nos adversaires précédents pour marquer nos paniers, mais les nôtres ont été sans pitié, sont restés concentrés jusqu'au bout, et le résultat a donc été sans équivoque. Le type de performance collective qui fait le bonheur du coach et des parents! C'est aussi le fruit d'un travail qui a été entamé depuis bientôt deux ans pour certaines, plus d'un an pour d'autres. Cela dit, n'oublions pas qu'il nous reste encore plein de choses à apprendre et améliorer, à commencer par les tirs, sujet actuel des entraînements!

Christian

C'était super cool. On s'est bien battues et on a super bien défendu en les empêchant souvent de dépasser le milieu du terrain.

Tout le monde a marqué un panier et moi j'en ai marqué un de super beau. On est tous très contents.

Gabrielle

U15F1 : TMABC 59 / Pradines 46

Un match très accroché une bonne équipe de Pradines qui nous a mis en difficulté sur le premier et deuxième quart temps.

Suite à quelques rectifications à la mi-temps on a pris l'avantage de 21 points mais elles ont su revenir par un manque d'agressivité et plusieurs erreurs de notre part notamment au quatrième quart temps avec une avance qui est tombée à sept points. Mais l'essentiel est là : la victoire.

Junior

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

U13M2 : Roquettes 64 / ASTRO 36

Je savais qu'en jouant au niveau 2, nous allions rencontrer des équipes plus fortes mais tant mieux. C'est l'idéal pour travailler et s'améliorer.

Arbitrage : Un arbitre clairement favorisant.

Première période, on se la rejoue cool raoul, on défend peu, on ne va pas au rebond etc.

Deuxième période, après mise au point, amélioration défensive, on prend les tirs, on va au contact et on prend de l'assurance.

Malgré une équipe adverse dotée que de joueurs de deuxième année et nous de première, je constate une nette amélioration. C'est donc une défaite pratique mais une victoire mentale.

Groupe en progression constante...

Anthony

U20F : Tournefeuille 30 / TMABC 57

Score par quart temps : 5-13; 5-12; 12-22; 8-10.

Belle victoire des filles, 1ère de la saison qui redonne le sourire. Enfin nous passons la barre des 50 points en attaque ce qui nous faisait défaut lors des 2 premiers matchs. Nous réussissons à maintenir Tournefeuille dans les 30 points ce qui montre une défense plus dynamique et agressive mais trop de fautes sont encore faites, des fautes qui peuvent être évitées si on accepte le contact plutôt que de chercher la balle avec les mains. Nous avons été beaucoup plus pressantes en défense tant en indiv qu'en zone et récupérons des balles importantes pour dérouler nos attaques.

Tournefeuille nous propose une zone 2-1-2 bien fermée en ligne de fond mais après l'avoir travaillé pendant les 3 dernières semaines, les filles trouvent les espaces pour attaquer mais aussi pour servir les intérieures. La différence est flagrante la grande majorité de nos points sont marqués dans la raquette. Petite mention pour Lucie qui nous mets quatre 3 points et qui a dynamisé l'équipe en imposant un rythme élevé qui a déstabilisé l'équipe adverse.

Elodie

U15F2 : ASTRO 30 / Pibrac 64

Premier match de championnat après deux semaines de vacances, et elles se font ressentir

Dès le début de la rencontre, nos adversaires prennent le dessus sur nos filles qui ne montrent pas d'engagement. Cela se fait ressentir sur le score, 23-7 pour Pibrac...

On observe une réaction en défense au second quart temps avec seulement 7 points encaissés

Après la mi temps, les filles relâchent leurs efforts et offrent le match aux adversaires.

On notera quand même un sursaut d'orgueil pendant le 4ème quart temps où les filles se mobiliseront un peu plus en défense.

Il faut continuer à travailler aux entraînements, surtout en défense car nous ne pouvons pas construire d'attaque si notre défense n'est pas à la hauteur.

Marianne et Margaux

SG1 : Tropik 77 / ASTRO 74

Score par quart temps : 15-19 / 26-17 / 14-12 / 22-26

Un match qui me laisse beaucoup de regrets ! Mon analyse est simple : dès que nous avons fait les choses collectivement (que ce soit en attaque ou en défense) nous étions supérieurs à nos adversaires ... dès que nous tentions des choses individuelles (que ce soit en attaque ou en défense) nous étions dominés par une équipe très physique surtout dans le secteur intérieur ! C'était un match important dans l'optique de la 3ème place ... à tout le monde de se remettre en question ... moi le premier !

Mickael

SF1 : TMABC 50 / NET'S 63

Un match de prime abord à notre portée. Le score par quart temps: 15-14; 13-17; 8-11; 14-21

Le début du match de nos adversaires est plutôt prudent, je dirais qu'elles semblent observer tandis que nous partons toutes voiles dehors. Nous sommes présents en attaque, particulièrement au rebond offensif. Nous avons certainement pris en une mi-temps plus de rebonds offensifs que dans les 3 premiers matches. Côté défense il y a besoin de quelques réglages car la circulation de balle adverse est peu contestée. En fait nous traînons cette faiblesse depuis le début de saison et nous devons absolument la rectifier pour espérer assurer le maintien. Au second quart temps, bien que nous continuions à prendre des rebonds offensifs, nous sommes moins efficaces dans la finition. Un manque d'efficacité qui se voit aussi dans la défense puisque nous laissons plus de shoots ouverts qu'au premier quart temps. Au retour des vestiaires, notre objectif est de garder nos adversaires du jour sous la barre des 12 points par quart temps. Objectif atteint sur ce troisième quart temps. Mais à l'instar de la semaine dernière, quand nous haussons le ton en défense, nous manquons de lucidité en attaque: 8 points marqués. Seulement!

Dans le dernier quart temps, la fatigue aidant, nous sommes très souvent en retard par rapport à la circulation de ballon adverse et le résultat, avec 21 points encaissés, l'illustre fort bien.

Comme je l'ai dit au début, cette équipe m'a semblé à notre portée et pourtant elle joue la montée à priori. Même chez elles, je pense qu'on pourrait aller chercher une victoire; à condition que tout le monde sans exception soit de la partie, surtout en défense car en attaque nous étions dans nos statistiques habituelles sur ce match.

Constant

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

Match interne U11

Deux de nos équipes U11 n'avaient pas de match cette semaine (U11M3 et U11F2). A la place, nous leur avons proposé un match en interne tôt ce samedi. Quinze poussins-poussines (dont deux mini-poussins) ont répondu à l'appel, ce qui en soit est déjà pas mal. Cela nous a permis de constituer deux équipes avec deux oppositions dans chacune d'entre elles et ainsi d'organiser un match quasiment au format officiel. Au final tout le monde a pu jouer et se forger une expérience de match supplémentaire pour ces joueurs-euses qui n'ont encore que très peu de matchs à leur compte. Nous avons même pu voir quelques bonnes actions. Bonne expérience !

Emmanuel

SF2 : TMABC 56 / Noé 45

Entame de match difficile où la zone mise en place par les adversaires et de la maladresse de notre part sur nos tirs et nos passes. Puis la machine se met en marche avec la zone press sur laquelle nous gagnons de nombreux ballons. En attaque les intérieures sont servies et arrivent à faire la différence. Nous rentrons finalement au vestiaire avec 18 points d'avance (34-16).

Nous rentrons mal dans la 2ème mi-temps en laissant les adversaires développer leur jeu et revenir dans le match en réduisant l'écart jusqu'à 7 points. En effet, notre attaque est stérile avec des difficultés pour servir les intérieures et une trop faible adresse de nos extérieures qui ne trouvent pas la mire.

Dans le 4ème quart-temps, nous arrivons enfin à varier notre jeu avec notamment plus d'agressivité de nos joueuses extérieures provoquant des fautes en pénétrant dans la raquette. Une meilleure circulation de balle permet de faire bouger la défense et ainsi de trouver des failles dont nous avons su tirer profit. Nous avons su conserver l'écart et nous remportons le match sur le score de 56-45!

Nous avons su nous remobiliser lorsque les adversaires ont trouvé la faille afin de ne pas se laisser surprendre et assurer la victoire. Bravo les filles, des matchs plus difficiles nous attendent, il faudra s'adapter et varier notre jeu plus rapidement lorsque l'adresse nous fuit!!

Gwenn et Teddy

SG2 : ASTRO 72 / Castanet 47

Score par quart temps 20/11 - 23/11 - 16/14 - 13/11

Nous mettons la pression en défense et prenons rapidement l'avantage +21 à la mi-temps.

Le travail à l'entraînement paie !

Cyril

U11M1 : ASTRO 22 / Lavernose 10

Un bon match où le jeu rapide l'a emporté sur le jeu posé avec une efficacité plutôt positive au tir – le bon travail de Chrisnel commence à se faire sentir (à noter : une opposition gagnée à 5 secondes de la fin grâce à un tir de Jules K. à 3 points). Le score total 50-28 ne reflète pas tout à fait la réalité, et surtout notre jeu collectif est encore trop faible et notre défense trop approximative. Il faut continuer à travailler si nous voulons finir dans les deux premiers de cette deuxième phase.

Stéphane

U11M2 : Launaguet 10 / ASTRO 22

1^{ère} victoire ! Face à une équipe « mixte » composée de débutants, les nôtres ont su se montrer pour une fois concentrés et efficaces. Mentions spéciales à Benjamin, en opposition B, très efficace au tir (sur la 1^{ère} opposition il a marqué tous les points : 10) et à Tom, lui aussi performant au tir mais surtout très présent en défense.

A noter le bon esprit de Lavernose et le bon accueil de Launaguet.

Stéphane

U13M1 : Cugnaux 25 / ASTRO 53

Nos U13M1 ce week-end ont fait un super gros match.

Le travail que nous effectuons aux entraînements sur le jeu rapide fini par payer.

De plus, nous avons commencé à mettre en place une structure de jeu sur le jeu placé qui commence à prendre forme dans les placements et déplacements de chacun.

Même si nous avons du mal à imposer notre jeu au premier quart, nous avons quand même su garder l'avantage tout le match jusqu'au coup de sifflet final.

Enfin, les consignes sont de plus en plus respectées et c'est ce qui nous permet de gagner ce match avec un score final de 25 à 53. Félicitations à eux.

Ps: Certains se sont permis de narguer l'adversaire aux vestiaires alors que nous avons eu un comportement exemplaire tout le match. Des sanctions seront mises en place dès le prochain entraînement en début de séance et cela jusqu'en décembre pour le groupe.

"Qui veut du respect s'en procure! "

Chrisnel

U17M2 : Saint-Girons 95 / ASTRO 23

Score par QT : 24/2, 26/4, 26/7, 19/10

Début du championnat difficile. En effet, nous subissons une lourde défaite qui montre l'écart entre des joueurs beaucoup plus confirmés et des jeunes débutants (7 joueurs sur 11 effectuent leur 1ère année).

La technique comme la tactique n'est donc évidemment pas là mais viendra au fil des entraînements et des matchs.

Il nous reste donc l'état d'esprit afin de ne pas se faire sanctionner à chaque match.

Le début de match est faible dans l'envie de se dépenser (repli défensif), de se faire mal (peur du contact) et dans le collectif (offensif).

Au fur et à mesure du match, on se débride avec une progression offensive et défensive.

Un gros travail et du sérieux sont nécessaires à chaque entraînement pour jouer plus juste, être agressif et concentré.

Je sais que beaucoup ont envie de bien faire et l'ambiance est toujours là malgré les défaites, continuons dans ce sens.

Joan

U17M1 : ASTRO 64 / TCMS 52

Encore une fois samedi, l'équipe à montrer qu'elle est capable de produire des choses positives sur le terrain, évidemment il y a encore beaucoup à améliorer, mais la base de l'envie est présente.

On met du temps à ce mettre à l'œuvre en perdant le premier quart temps, mais les trois autres ont été gagnés et nous ont même permis de prendre un peu d'avance.

Grâce à des petits objectifs mis en place petits à petits, on a su garder voire augmenter l'écart.

Chaque joueur a su trouver le moment pour lui de briller et des mettre en pratique les compétences dans lequel il excel.

Grâce à ce collectif l'envie de gagner ne peut nous pousser.

Encore merci pour ce régal.

Gwen

U13F1 : TMABC 52 / Saint Nauphary 27

Début du championnat pour les filles au niveau 1, toutes les équipes régionales se retrouvent à Gaillac dimanche pour l'Open.

Nos adversaires du jour sont St Nauphary, équipe rencontrée lors du dernier tour de brassage.

Début de match tranquille, pas facile le dimanche matin aussi bien pour les filles que pour les coachs !!!

Nous faisons jeu égal pendant la 1ère mi-temps, les filles ne sont pas tout à fait réveillées, cela se ressent dans le jeu, défense en retard, perte de ballon. Elles sont encore parfois trop spectatrices du jeu adverse.

Nous voulons jouer vite vers l'avant mais nous nous précipitons et redonnons le ballon assez souvent.

L'écart à la mi-temps est de + 4 en notre faveur.

La mi-temps a fait du bien aux filles, elles reviennent motivées et le prouvent sur le terrain en enchaînant les contre-attaques grâce à leur bonne défense.

Nous prenons logiquement le large, nous pouvons faire tourner notre effectif. On prend donc plus le temps d'appuyer sur les points à améliorer de façon individuelle.

De bonnes choses dans ce match, les filles se font plaisir et montrent ce dont elles sont capables collectivement et individuellement.

A la fin du match, on rappelle à tout le monde l'importance de chaque joueuses: qu'elles soient sur le terrain ou sur le banc. Elles doivent être constamment dans le match, afin d'être concentrées et impliquées quand elles entreront en jeu.

Gwen & Valérie

U15M1 : Tournefeuille 43 / ASTRO 56

Victoire sans trop de difficultés contre Tournefeuille. En attaque, notre jeu n'est toujours pas en place mais nous avons pu nous appuyer sur une défense énergique.

Il y aurait beaucoup à dire sur l'arbitrage tant sur la forme que sur le fond. Mais je préfère me taire et féliciter les garçons pour cette belle victoire.

Samedi prochain, nous accueillons nos voisins du TOAC et il faudra élever sensiblement notre niveau de jeu pour viser la victoire.

Citation de la semaine : "Je ne joue pas contre une équipe en particulier. Je joue pour me battre contre l'idée de perdre" (E. Cantona)

Antoine

Salut je m'appelle Pierre un joueur U15M1 de l'Astro. Nous n'avons pas très bien commencé le match avec une intensité et une défense assez faibles. Mais par la suite nous nous sommes rattrapés et nous avons fini avec 15 points d'avance à la mi-temps. Ensuite, pour la deuxième mi-temps, ce n'était plus du basket : l'arbitre ne voyait pas les fautes commises par l'adversaire et inventait des fautes à nos dépens ; il confondait les passages en force et les fautes... Finalement, on a quand même fini le match avec une dizaine de points d'avance.

Pierre

Le billet d'humeur de Cathy

Chacun de vous le sait : le fonctionnement de l'Astro repose en grande partie sur du bénévolat. Seulement, nous arrivons à un stade où beaucoup de choses reposent sur peu de personnes, quelques exemples :

- Pierre, président, avec toutes les responsabilités et missions extra-club que cela exige, coache les SF3, les U15M2 et Loisirs 4 avec Emeric, et est actif dans la mise en œuvre du JAP,
- Micka, directeur sportif, assure cette fonction particulièrement prenante avec brio, coache les U9 et les SG1,
- Fred, correspondant est en contact direct avec la mairie, le comité, la ligue et nos adversaires, il assure des tables souvent le vendredi soir (SF3 ou SG2) et celles du samedi après-midi au collège
- Moi-même, référente OTM, suis presque tous les samedis et dimanches après-midi au lycée, m'occupe de l'achat hebdomadaire des goûters, entre autre...

Il est important que chaque joueur, quel que soit son âge et son niveau de pratique, soit conscient :

1 - que s'il a la possibilité de s'entraîner, c'est qu'en amont, une ou plusieurs personne(s) ont préparé cet entraînement,

2 - que s'il peut jouer le week-end, c'est que dans la semaine des personnes ont organisé ce match : contact mairie pour les horaires et disponibilités des salles, information aux adversaires, faire venir des arbitres, OTM, avoir un goûter après !

Il est également important que les parents soient conscients de ces éléments, et comprennent que, même si nous proposons une activité extrascolaire, nous ne sommes pas juste là pour faire de l'animation. Nous formons des joueurs de basket, avec des valeurs auxquelles nous sommes attachés : solidarité, respect, implication...

Notre ambition va bien au-delà, en demandant à chaque joueur de ne pas se contenter d'être basketteur-consommateur, mais basketteur-acteur, de faire vivre notre club.

Est-il nécessaire de rappeler que le basket est un sport collectif ? Chaque enfant y apprend aussi à construire sa vie dans la collectivité, à prendre des responsabilités. Il appartient aussi aux parents de les guider dans cette voie, en participant à la hauteur de leurs disponibilités, de leurs compétences, de leur savoir-faire... Voici quelques missions que nous avons à confier : parent référent pour plusieurs équipes, OTM, arbitres, aides-entraîneurs. Nous avons aussi besoin d'aide pour installer les bancs et tables chaque week-end, pour préparer les goûters...

N'hésitez pas à proposer vos services par mail : contact@astrobasket.net en précisant vos coordonnées.

Cathy

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

Retour sur le stage de Toussaint

Lundi débutants : effectif U11-U13 = 22 / effectif U15-U17 = 17 / 3 encadrants + 1

Mardi confirmés : effectif U11-U13 = 14 / effectif U15-U17 = 20 / 4 encadrants

Mercredi débutants : effectif U11-U13 = 13 / effectif U15-U17 = 9 / 3 encadrants

Jeudi confirmés : effectif U11-U13 = 15 / effectif U15-U17 = 19 / 4 encadrants

Vendredi : effectif débutants = 11 / effectif confirmés = 23 / 3 encadrants

Travail effectué :

- Travail de dextérité avec 2 ballons sur la largeur du terrain.
- Perfectionnement et répétition du tir en course.
- Travail de départ croisé et appuis alternatifs pour le tir
- Travail et répétition de différentes gammes de tir en course - lay back, projection, flotteur (confirmés)

Les joueurs ont été très sérieux durant le stage. Une bonne dynamique s'en est dégagée. La majeure partie des joueurs ont progressé sur la manière de s'entraîner (rigueur, concentration, écoute).

Merci à Chris, Anthony, Antoine, Christian, Marianne.

Gwen

L'album-photos de l'ASTRO

Nos U13F1 victorieuses de St-Nauphary à Gaillac



Toutes les infos sur www.astrobasket.net

Nos U17M1 victorieux du TCMS à T-Lautrec



Le désormais traditionnel selfie de victoire des SF2 !



Le programme des prochains matchs

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse
Ven 13/11	SF3	D3 / C	20h30	ASTRO 3	Aussonne	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
Sam 14/11	U9	Plateau 2	accueil à 9h00	Auterive - ASTRO 3 - Roquettes - Caraman		Halle St-Paul	Allée du ramier à AUTERIVE
	U11M1	Poule A	13h00	OTB 1	ASTRO 1	J Vernes	6 av Montaigne à PLAISANCE
	U11M2	Poule G	9h30	ASTRO 2	Pibrac	Arnauné	103, av Frédéric Estébe 31200 TLSE
	U11F1	Poule B	11h00	ASTRO 1	Portet		
	U11F2	Poule E	10h00	Blagnac	ASTRO 2	Clg Mermoz	à BLAGNAC
	U13M1	Niv 2 / A	13h00	ASTRO 1	Colomiers 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	Niv 2 / B	14h30	ASTRO 2	Cornebarrieu 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	Niv 1 / B	13h15	OTB	TMABC	Cantelauze	Che de Cantelauze à FONSORBES
	U13F2	Niv 3 / D	14h45	Fenouillet	ASTRO 2	Collège	à FENOUILLET
	U15M1	Q R / B	16h00	ASTRO 1	TOAC	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	Niv 2 / A	16h30	ASTRO 2	Casselardit	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	Niv 3 / A	11h00	Fenouillet	ASTRO 2	Collège	à FENOUILLET
	U17M1	Niv 2 / C	15h15	Castanet	ASTRO 1	Delherm	à CASTANET
	U17M2	Niv 3 / A	14h30	ASTRO 2	TBC	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20F	Div 1	18h00	TMABC	Vacquiers	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Dim 15/11	U9	Plateau 2	accueil à 10h	ASTRO 1 et 2	Aussonne 1 - Tournefeuille 1	Lycée Lautrec
SF2		D1	15h30	Pibrac	TMABC 2	Coustayrac	à PIBRAC
SF1		R1 / A	15h30	BC des lacs	TMABC 1	polyvalente	à VILLEFRANCHE DE PANAT
SG2		D3 / B	13h00	BLAC 2	ASTRO 2	Europe	à LABEGE
SG1		D2 / A	15h30	ASTRO 1	Casselardit 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Mar 17/11	SG1	Coupe de la Garonne	20h30	ASTRO 1	Lardenne	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE

Le programme détaillé à domicile

Vendredi 13/11

- à **Soncourt** à 20h30 : Match des **SF3**.

Samedi 14/11

- A **Arnauné** à partir de 9h30 : Match des **U11M2** suivi de celui des **U11F1**.
- Au lycée **Lautrec** : pas d'entraînement pour les **U9** (week-end de plateau)
- Au lycée **Lautrec** à partir de 13h : Matchs des **U13M1** suivi des **U13M2**, des **U15M1** et des **U20F**
- Au collège **Lautrec** de 11h à 12h30 : Entraînement habituel des **U7**.
- Au collège **Lautrec** à partir de 14h30 : Match des **U17M2** suivi de celui des **U15M2**.

Dimanche 15/11

- Au lycée **Lautrec** à partir de 10h30 : Plateau des **U9**.
- Au lycée **Lautrec** à 15h30 : Match des **SG1**.

Mardi 17/11

- à **Soncourt** à 20h30 : 1/16^{ème} de finale de la coupe de la Garonne pour les **SG1** contre Lardenne.

Prochain Astrobulle le mercredi 18/11/2015