



ASTRO BULLETIN

Saison 22-23

#19



Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

Pour ce nouvel édito j'ai naturellement voulu faire un zoom sur une des fonctions les plus importantes au sein de notre club : celle de coach !

Coach ou entraîneur on peut parfois différencier les 2 rôles : en résumé, l'entraîneur s'occupe de l'équipe pendant les entraînements et le coach la dirige lors des matchs ... mais très souvent à l'Astro on cumule les 2 casquettes !

Quel que soit le rôle, c'est chacun son style : celui/celle qui crie très fort, qu'il soit content ou en colère, celui/celle qui gesticule beaucoup et finit les matchs/entraînements plus fatigué que ses joueurs, celui/celle qui voit toujours le positif, ou inversement qui met surtout en avant les choses à améliorer, le très exigeant, le cool, le grincheux, l'impassible, le méticuleux, le volubile, le discret (évidemment tout ceci peut s'accorder au féminin !!!) ... ils ont tous un point commun : ils veulent le meilleur pour leur équipe et chacun de ses membres !

Pour cela il faut savoir faire des choix, sans cesse s'adapter, parfois dans l'urgence et avec toujours l'incertitude des conséquences. Les coaches sont souvent de grands parieurs dans l'âme, ils tentent des coups ... et parfois ça réussit !

Un "rapide" résumé d'une semaine classique : après avoir fait, refait et re-refait plusieurs fois le match du week-end dans sa tête, il est temps de penser au débriefing écrit pour l'Astrobulle. Puis il faut passer à la suite et préparer les 2

entraînements de la semaine (en collaboration avec les autres coachs quand on partage une équipe ou un gymnase). Approche alors le match suivant. Il faut sélectionner les joueurs, en fonction de l'assiduité, l'implication aux entraînements, la forme du moment, l'adversaire, ... tous ces paramètres sont à prendre en compte. Puis communiquer, avec les joueurs, avec les familles, organiser la gestion des "à côté" du match (où sont les maillots ? Qui sera à la table et à l'arbitrage ? Ai-je bien désigné des arbitres et OTM pour les autres matchs ? Qui s'occupe du goûter ? Du transport ? Qui vient au covoiturage ? Qui y va direct ? ... Heureusement parfois ces tâches chronophages peuvent être déléguées à un gentil et très précieux parent !).

Enfin arrive l'heure de la compétition : il faut alors gérer ou superviser l'échauffement, clarifier les enjeux (sportifs, individuels, collectifs, ...), choisir qui démarre le match, quelle organisation tactique pour débiter, comment organiser les rotations ... puis observer, analyser, communiquer ... Tout ça est déjà très prenant en énergie mentale mais c'était sans compter sur les traditionnels aléas : l'évolution du score, les fautes d'un joueur, la blessure d'un autre, la méforme d'un élément majeur, la révélation d'un habituel plus discret, ...

On finit très souvent nerveusement vidé, surtout quand le niveau monte et/ou que le score est serré. Mais pas le temps de cogiter, il faut debriefer, à chaud avec les joueurs, les parents (encore plus difficile quand on sort d'une défaite) ... puis ... commencer à se refaire le match, à se remettre en question, à douter, à chercher à améliorer les choses ...

Aussi, un grand merci à tous nos coachs qui donnent autant de temps pour que tous nos pratiquants puissent s'adonner à leur passion dans les meilleures conditions possibles. Certains avec beaucoup d'ambitions sportives, d'autres avec des objectifs de formation (l'un n'excluant pas l'autre) surtout dans les catégories de jeunes.

"Métier" cruel : on gagne grâce aux joueurs et on perd à cause du coach ... un grand adage qui concernait jusque-là surtout le monde pro ou le haut niveau mais qui malheureusement a eu tendance à se décliner à notre sport amateur ou de plus bas niveau, jusqu'à des catégories où il était impensable d'en arriver à ces jugements !!!

S'il est un point commun à tous les coachs : ce sont de grands passionnés qui donnent très généreusement de leur temps pour aider, transmettre, accompagner ... et comme tous les passionnés un brin de folie les anime. Il est très facile de les critiquer (souvent par des gens qui ne voient que la partie émergée de l'iceberg et ne savent pas tout ce qui a amené le coach à décider,

dire, faire ce qu'il a fait ...), mais que serions nous à l'Astro sans cette poignée d'irréductibles, qui n'aspirent qu'à une chose : faire de leur mieux dans l'intérêt des autres !!!

N'oubliez jamais que chacun progresse au contact d'un coach ... pas forcément toujours de façon fulgurante ou visible par la quantité de paniers marqués lors d'un match, mais on grandit, on gagne de la confiance en soi, on tente plus de choses ... et donc on échoue plus, mais on se relève, sous l'œil bienveillant de celui/celle qui nous pousse et aide à avancer !

Et ne cherchez pas à savoir qui sont les équipes ou coaches à qui je pensais en rédigeant cet édito ... toute ressemblance avec des personnes ou faits actuels, récents ou passés, ne seraient que pures coïncidences ... Même pas vrai ! Evidemment que mon quotidien perso, ou indirectement celui de tous les coaches du club dont j'ai la responsabilité, a été une belle source d'inspiration ... mais aussi grâce à tous ceux qui se sont investis par le passé que ce soit à l'Astro ou ailleurs, et avec qui j'ai pu échanger et partager ... hommage à vous tous !

Micka



Le Replay

On refait le match !

U13F1 :

Victoire @ Cornebarrieu : 23-41

Un démarrage diesel,

Nous avons préparé l'équipe afin d'éviter de retomber dans nos travers, à savoir une approche un peu touristique de ce déplacement. Il nous a tout de même été difficile de nous détacher d'entrée de match. Cornebarrieu s'est accroché durant une bonne partie de la première mi-temps autour d'une joueuse assurant tout les rôles. Le collectif de l'Astro s'est petit à petit organisé tant en défense qu'en attaque. Une défense plus serrée qui a permis de récupérer de précieux ballons de contre-attaque ainsi que la participation de 6 filles sur 8 à la construction du score ont permis aux joueuses de prendre le large et de finir avec 18 points d'avance.

Il va être important de poursuivre le travail sur la circulation du ballon et l'occupation du terrain sur un rythme soutenu tout en maintenant une forte présence en défense. Mais aussi la capacité à conclure après avoir traversé le terrain. Les matchs qui se profilent à la rentrée des vacances de février seront d'un tout autre niveau.

C'est pour cela qu'il va ne falloir rien lâcher samedi prochain à l'Isle Jourdain même si les jeux sont fait au classement. Il faut gagner ce match et soutenir la dynamique enclenchée.

Marie & Frédéric

U13M1 :

Défaite vs Mazeres : 41-45

Q1 : 8-13 ; Q2 : 13-9 ; Q3 : 7-16 ; Q4 : 13-7

Pour ce premier match retour, nous recevons Mazères, équipe classée 2^e dans notre poule. Nos adversaires du jour se présentent à 7 joueurs, dont un (très) grand. Notre objectif est de remettre de l'intensité dans notre jeu, après

quelques matchs au cours desquels le manque d'envie et d'engagement nous ont coûté cher. Message reçu 5 sur 5 par les joueurs puisque dès le début, on est plus présents sur les duels en défense, et on lance bien notre jeu rapide, avec la ferme intention d'aller terminer nos actions sous le cercle. On termine le 1^{er} quart-temps avec un peu de retard, mais rien de très méchant. Au cours du 2^e quart-temps, on continue à faire preuve d'agressivité et les efforts consentis nous permettent de n'accuser qu'un seul point de retard avant la pause. L'espoir est permis.

Au retour des vestiaires, nous reprenons le match avec la même envie, mais Mazères décide à ce moment-là de fournir plus d'efforts en défense en étant beaucoup plus agressifs sur porteur et non porteur de balle. Face à cela, nous nous laissons impressionner et nous ne parvenons pas à fournir les efforts nécessaires sur nos démarquages et départs en dribble pour trouver le chemin du panier. Le quart-temps se termine donc par un 10-0 pour nos adversaires, et autant de points à remonter. Mais, loin de se laisser abattre, nous remettons de nouveau plus d'intensité, ce qui nous permet, petit à petit, de réduire l'écart. Hélas, cela s'avère insuffisant pour l'emporter et nous échouons à 4 petits points.

Malgré cette défaite, ce match est assurément l'un des meilleurs de la saison en terme de qualité de jeu. Il nous reste à être plus performants, notamment défensivement, en étant plus réactifs lorsque le joueur sur lequel on défend reçoit le ballon, pour éviter de se faire passer ou de commettre des fautes. Allez, on continue de travailler et on revient avec la même envie la semaine prochaine !

François

U15F1:

Victoire @ Gimont : 44-57

Dernier match de la phase aller à Gimont, équipe du milieu de classement avec la deuxième meilleure défense du championnat. L'objectif est de boucler cette phase aller avec une sixième victoire consécutive.

Le début de match est difficile avec certaines filles ne sont pas bien réveillées et ont du mal à démarrer le match qui débute horaire inhabituel pour notre équipe : 13h. On fait face à une équipe déterminée et qui met beaucoup d'intensité d'entrée. On a beaucoup de déchet dans la finition et on atteint péniblement les

7 points à la fin du premier quart-temps. On a de la chance, ce n'est pas mieux pour nos adversaires (7-7).

Le second quart-temps sera de meilleure facture mais on perd encore beaucoup trop de ballons à cause d'erreurs de précipitation. Notre finition est bien meilleure et on prend l'avantage, malgré quelques oublis en défense (21-25).

On commence à prendre le large dans le troisième quart-temps grâce à notre défense et du jeu rapide. Notre jeu sur attaque placée reste encore très fragile, malgré quelques belles séquences collectives (31-42).

Dans le quatrième quart-temps, on continue notre festival d'erreurs individuelles ce qui ne nous permet pas de creuser un écart définitif. On remporte malgré tout ce match sur le score de 57-44.



Ce match ne restera pas dans les annales, que ce soit collectivement ou individuellement pour certaines, mais c'est un résultat très important pour la suite du championnat. On termine la phase aller à la seconde place, à égalité avec le premier Lézat, qui nous avait battu en ouverture du Top 8. Quand on voit notre marge de progression, c'est très prometteur, mais il faudra faire preuve de beaucoup de sérieux pour maintenir ou améliorer notre position.

On doit clairement limiter nos pertes de balle, qui restent clairement notre point noir, et être plus patient avec ou sans ballon. On donne encore trop de possession à nos adversaires.

On remercie le club de Gimont pour leur très bon accueil, ainsi que leurs OTM. Mention spéciale aux arbitres, qui ont encore une fois été malmenés par les supporters adverses qui évoluaient pourtant à domicile...

Un très grand merci aux parents qui sont venus soutenir les filles (et qui ont eu, comme toujours, un comportement exemplaire), on aura encore besoin de vous samedi pour le déplacement à Lézat, choc au sommet de ce Top 8 !

Cédric & Michaël

U15M1 :

Victoire vs Saint-Orens : 89-55

Retour à la normalité pour nos U15M1, match à Lautrec à 17h le samedi...
Normal quoi!

On reçoit Saint Orens pour le premier match retour de la saison.
A l'aller ils avaient été accrocheur pendant 2 quart-temps et demi, nous avons donc à cœur de le montrer d'entrée de jeu notre progression depuis.
Et je dois avouer que l'on s'est régalé !

Comme je vous l'ai déjà dis la semaine dernière, on s'entraîne vraiment bien en ce moment. Notre équipe est pleine d'envie, à l'écoute et progresse à une vitesse folle !

Et ça s'est vu ! Put....punaise que ça s'est vu ! Tout marche, la défense est efficace et l'attaque déroule les systèmes. 35 à 6 dans le premier et 28 à 15 dans le deuxième quart, soit un total de 63 à 21 à la mi-temps.
Le discours de la mi-temps est du coup assez simple : rester concentré et continuer à s'appliquer.

Alors bon Forcément Saint-Orens ne s'est pas laissé faire. Ils ont montré bien plus d'agressivité qu'en première période et ça nous a un peu perturbé.
Bien sûr c'est difficile de rester complètement concentré (et surtout ne pas se demander qui va mettre le centième point !!) avec plus de 40 point d'avance à la mi-temps mais bon on perd quand même les 2 dernier quart-temps et même si ça fait « coach jamais content » ça fait un peu tache !

On doit être capable de prendre note des variations dans la façon de jouer de nos adversaires pour continuer à poser notre marque sur le match.

Malgré tout on se doit de féliciter les garçons pour cette victoire (répondant sans doute un peu à la frustration du match de dimanche dernier) mais quand même être conscient de nos « faiblesses »

Bref bravo les gars!

On reste à Lautrec samedi prochain contre Semeac à 13h!

Let's go ASTRO

Oh wait.... Le score final 89-55



Nico

U15M2 :

Défaite vs Montastruc : 38-61

Q1 : 4-25 ; Q2 : 14-12 ; Q3 : 10-10 ; Q4 : 10-14

Un match retour qui s'annonçait aussi agréable que de marcher en chaussettes dans le vomi du chat au réveil mais qui s'est avéré être le plus aboutit du championnat de nos Raccoons.

Montastruc est une équipe qui a fait le choix non seulement de défendre uniquement en zone, ce qui déjà est pédagogiquement très discutable, mais en

plutôt niveau loisir-papy du dimanche, très peu mobile, ce qui est aussi techniquement très limité...

Le match aller avait été très compliqué (vraiment une grosse tannée) puisque les garçons n'avaient pas les clés pour attaquer sur ce type de défense qui rend l'accès au panier quasiment impossible.

Alors nous nous sommes préparés pour pouvoir s'amuser un peu plus.

Après avoir abordé la théorie de l'attaque de zone mercredi, nous avons collégialement bricolé un système en 5 minutes que nous avons pratiqué seulement 45 minutes la veille du match.

Et le moins qu'on puisse dire est que le résultat à été au delà de mes attentes.

Même si le premier quart est catastrophique (un bon gros run adverse 0-23 😞), comme la semaine précédente car les garçons peinent à rentrer mentalement et physiquement dans l'affrontement, l'ouverture de notre score ponctuée par l'explosion de joie des parents a réveillé les troupes. Dès lors, se sont nos garçons qui ont dominé le jeu.

Offensivement d'abord, puisque les attaques placées n'ont jamais été aussi bien construites (justesse des passes, circulation du ballon, patience, relation intérieur-extérieur) couplé à un taux de réussite au shoot extérieur frôlant la perfection (Paul, Oscar L, Erwann). Le petit système bricolé avec deux bouts de ficelles s'est montré efficace et très bien restitué. Nous avons également renoué avec le jeu rapide qui nous a offert quelques paniers et avons même pu pénétrer la forteresse ennemie (Yann et ses attaques dont lui seul a le secret). Résultat :13 points marqués de plus qu'à l'aller, dont un run de 8 points sur zone press.

Défensivement ensuite, on encaisse 23 points de moins qu'à l'aller grâce à l'implication collective des garçons sous l'égide de l'impressionnant Charles, qui encaisse sans broncher les assauts des joueurs les plus imposants physiquement, et de Sohan, de plus en plus efficace dans ce domaine.

Etonnamment, les garçons se sont même illustrés aux rebonds offensifs et défensifs où ils ne se sont pas laissé faire face à des 2008 de deux têtes de plus qu'eux, ce qui nous à offert plusieurs secondes chances et plusieurs contre-attaques.

Pour la deuxième fois de suite, c'est bien la totalité des garçons présents sur le terrain qui a montré un visage complètement différent de ce qu'on a eu l'habitude de voir jusqu'à présent. En terme d'engagement, d'implication, d'attitude, de choix, d'exécution, les progrès sont énormes. Bravo les garçons,

vous nous avez régalié avec un jeu bien plus collectif, construit, rapide, fluide et technique que vos adversaires (comme dirait Coach Guillaume P, un jeu dégueu basé sur des passes de foot américain et des pivots qui twerkent).

Je ne peux pas finir ce résumé sans parler du sixième homme : les parents. Merci d'avoir répondu présent à l'appel et d'avoir foutu autant le bordel au moindre panier tout au long du match, merci pour l'ambiance Champions League, merci d'avoir fait halluciner les parents de Montastruc, merci d'être un soutien sans faille de vos garçons (et de leurs coachs) et surtout merci pour cet apéro de qualité 😊.

RDV samedi prochain pour le dernier match retour contre Aussonne avant des vacances bien méritées et une dernière phase qui s'annonce intéressante.

Guillaume

U17M1 (match du 28 janvier) :

Défaite vs Vacquiers : 54-90

Zieme et dernier match Aller Top 8 Régionale 2

Premier quart temps Défaite 12-23

Deuxième quart temps Défaite 10-28

Troisième quart temps Défaite 15-16

Quatrième quart temps Défaite 17-23

Un match très difficile pour nous face à une très bonne équipe de Vacquiers.

Il va falloir retrouver des ressources morales pour pouvoir entamer et gagner cette phase retour.

Un premier quart temps avec des difficultés offensives incompréhensibles à part peut être la peur de mal faire. Ce quart temps on a 5 fautes défensives pour nous alors que Vacquiers en a 0.

Un deuxième quart temps catastrophique, on avait 10 points au tout début mais on finit avec 29 points à la fin.

Le troisième quart temps est meilleur, on rivalise on est presque à égalité avec eux sur les points de ce quart-temps.

Le quatrième quart temps est un peu moins bon que le troisième mais d'un niveau équivalent.

Défensivement on souffre face à leurs intérieurs sur leur jeu offensif, les rebonds offensifs, leur collectif mais globalement on manque d'intensité défensive.

Offensivement, on cherche trop la passe on ne pénètre pas assez vers le cercle ce que l'on a un peu plus fait dans le troisième et le quatrième quart temps. On se repose encore une fois trop sur le shoot qui ne nous réussit pas.

Faut se poser définitivement moins de questions et jouer au basket tous ensembles. On doit retrouver de la confiance dans notre jeu et prendre du plaisir à jouer au basket.

Dans cette spirale de 3 défaites consécutives, on apprend et faut corriger nos erreurs. Faut continuer à travailler et ne pas se poser de questions. C'est ce que l'on va faire cette semaine pour gagner à OTB samedi prochain.

Vincent

U17M1 :

Défaite @ OTB : 68-78

1er match retour Top 8 Régionale 2 U17M1.

Premier quart temps Défaite 17-16

Deuxième quart temps Défaite 27-16

Troisième quart temps Égalité 17-17

Quatrième quart temps Victoire 17-19

Un match vraiment à deux visages :

Une première mi-temps du même ordre que nos derniers matchs peu d'engagement, de réaction, peu de collectif et beaucoup de déchets.

Une deuxième mi-temps complètement différente, un engagement important avec de bonnes phases défensives, du jeu rapide, beaucoup plus de fautes provoquées et de finitions réussies.

Je ne vais pas m'attarder sur la première mi-temps car vraiment à améliorer surtout mentalement.

En revanche, la deuxième mi-temps est tout autre. Le passage en zone press est bon, on récupère des ballons, on défend mieux avec de la solidarité, on provoque beaucoup plus de fautes, on les a fait douté, on revient à 4 points et on aurait pu gagner ce match au final.

Faut se servir de cet état d'esprit pour retrouver un mental positif et laisser derrière nous les doutes.

Continuons à travailler tous ensembles simplement en ne se posant plus de questions, on est sur la bonne voie pour essayer de gagner à Montauban samedi prochain et retrouver notre Basket ainsi qu'un meilleur visage.

Vincent

U17M2 :

Victoire

Saison régulière - Chapitre 8 : les U17M2 à la relance !

Après notre défaite la semaine précédente, à Lezat, nous voici de retour dans la vallée de la Lèze. Labarthe est une équipe de fin de classement mais elle a la particularité de ne jamais perdre de beaucoup (6 défaites - 1 à 11 points d'écart maximum). Nous avons eu toutes les peines du monde à les battre chez nous lors du match aller. Un match piège sur la longue marche vers les play off ?

La salle est fournie et le public bruyant. Mais on entend aussi les parents de nos joueurs qui forment un petit kop bien actif. Après un premier ¼ appliqué sans être exceptionnel, le second est brouillon en attaque et passif en défense. Je suis notamment très très agacé de voir le n° 4 adverse slalomer par quatre fois dans notre zone et marquer sous le cercle !!! La mi-temps (+2 pour nous) est bienvenue pour réajuster et rebooster. On revient avec un nouvel état d'esprit notamment en défense : 3 points encaissés en 3^{ème} période !!! Le message du coach vers les joueurs est ensuite clair et simple à comprendre : garder l'intensité en défense et jouer simple en attaque... A la papa !!! L'écart se creuse irrémédiablement et nous finissons par un buzzer beater qui nous met à +22.

Une fois n'est pas coutume, je limite mes commentaires sur le jeu ou mes analyses pseudo-psychologico-sportives et couche quelques mots à propos de l'équipe, composée pour ce match de :

- Achraf (Debout, 3^{ème} en partant de la droite) pesant sur la défense adverse au point de faire sortir de ses gonds le coach de Labarthe.
- Titouan (#10) intelligemment placé dans les failles de la défense pour trouver des paniers faciles sous le cercle
- Yacine (Debout, 1^{er} en partant de la gauche) marquant un 3 points qui fait lever le banc comme un seul homme et nous redonne de l'air lors d'un temps fort adverse
- Florian (#13) très impliqué sur le premier rideau défensif et parfaitement appliqué en attaque, parfait relai de ses coéquipiers.

- Ruben (#6) bouillant comme jamais et n'hésitant pas à aller au charbon pour marquer sur la tête des intérieurs adverses
- Antonin (#4) endossant son rôle de patron et mettant le jeu en place comme un meneur expérimenté
- Solal (Debout, 2^{ème} en partant de la droite) bondissant au soutien des intérieurs pour capter les rebonds et contrer... et dieu sait si ce samedi nous en avons besoin
- Melvil (#11) oppressant et gratteur de ballons pour finir meilleur marqueur de la rencontre
- Noah (Debout, 3^{ème} en partant de la gauche) le booster capable de traverser le terrain et marquer au milieu de 3 défenseurs
- Martin (14) énorme au rebond défensif et offensif tout au long de la rencontre

Promis, pour les absents de ce match (Jérémy, Gaspard et Ethan), je referrai l'exercice d'ici à la fin de saison.

Cette semaine, et avant la pause des vacances d'hiver, nous affrontons Lavelanet à domicile. Une équipe pénible à bouger et une défaite là-bas difficile à digérer pour l'équipe, le coach et les supporters, qu'il faut impérativement effacer !



Christophe

U18F1 :

Victoire vs Puycasquier : 73-44

Evolution du score : 16-8 / 32-19 / 57-33 / 73-44

Premier match aller avec 2 objectifs : faire oublier la défaite du week-end dernier et effacer celle du match aller, perdu de 2 points !

Missions accomplies, et avec la manière !

Les filles sont bien rentrées dans le match et n'ont jamais baissé en intensité.

C'était enfin le retour de notre jeu rapide avec plusieurs contre-attaques directes réussies et une énergie en défense qui a fait plaisir à voir.

Les 10 joueuses ont toutes marqué et notre jeu offensif a été très varié avec des paniers de près, de loin, à mi-distance. Bref une copie quasi-parfaite si on oublie les lancers-francs (4 sur 13 !).

Pourtant les adversaires, même diminuées en nombre, avaient des arguments à faire valoir, à l'image de leur joueuse n°5 qui marque 5 fois à 3 points !

A noter l'excellent état d'esprit qui a régné sur ce match et le respect mutuel des 2 équipes.

Bravo pour cette belle perf collective mais évidemment l'expérience des derniers mois doit nous amener à ne pas nous reposer sur nos lauriers et prendre très au sérieux le prochain match, même si c'est contre une équipe mal classée et nettement battue à l'aller. Rdv samedi !

Merci à tous les supporters pour les encouragements.

Micka

U18F2 :

Victoire vs L'Isle Jourdain : 65-47

Après une dure défaite la semaine, en voilà une équipe requinquée avec la rage de vaincre !

On reçoit à 8, et sans renfort de la 1, en face elles sont 10, mais on était déterminée à remporter ce 1er match de la phase retour.

Le match démarre, on a du mal à rentrer dedans, l'adversaire nous donne du fil à retordre. Nez à nez, on avance coûte que coûte, mais on a du mal à se détacher.

Fin de Q1, le score est de 11 partout.

Rapidement dans le Q2, on fini à 7 avec la blessure de Garance. En voyant leur copine à terre ça les a encore plus motivées, il va falloir faire plus, falloir se battre jusqu'au bout, ne pas baisser les bras.

Avec la rage de vaincre, la pression permanente et la réussite en notre faveur on termine la mi-temps devant 27 à 24.

Une grosse pression et notre présence défensive nous réussissent, on arrive à piquer des ballons à l'adversaire et à transformer.

Jeu rapide, interception, pression tout terrain, en jouant collectivement on prend le large.

Fin Q3 47 à 31.

Elles ont donné de leurs personnes, pour certaines la cheville, pour d'autres les poumons mais elles se sont battues jusqu'au bout pour aller chercher cette belle victoire, et le résultat y est.

Fin de match 65 à 47.

Collectivité - pression, furent les mots d'ordres cette semaine. Bravo les filles !!

Kashay



Coup de projecteur sur l'équipe U18F2 de Coach Kashay

Samedi 4 février, avant et après leur match à Arnauné, elles ont largement contribué à rendre les autres matchs possibles. Certaines apprenaient pendant que les plus expérimentées apporter de l'aide à leurs coéquipières.

Bravo à Matilde et Sofia pour l'arbitrage et bravo à Houlay, Lamis, Eléonor et Garance pour la tenue des tables de marque. 6 joueuses impliquées sur les 10 présentes !

Petite pensée pour Garance qui s'est blessée au 1er quart temps de son match et qui n'a pas vu ses coéquipières gagner le match contre L'Isle-Jourdain.

Laurent pour la commission des officiels

SG1 :

Défaite vs Montastruc : 83-88

Evolution du score : 12-22 / 46-48 / 48-70 / 83-88

C'était 2 équipes en effectifs restreints qui s'affrontaient ce samedi soir : les 8 rescapés valides de l'Astro face à 7 visiteurs dont quelques fortes individualités offensives (1 joueur qui finit à 32 points, 1 à 20pts, 2 à 16pts).

On démarre le match trop timidement : on subit les duels près du panier, on met du temps à trouver de bons repères face à la défense de zone adverse, ce qui nous fait perdre de trop nombreux ballons aussitôt convertis en contre-attaques éclairs !

On trouve de meilleures solutions en attaque en marquant 34 points au 2nd quart-temps, ce qui nous ramène à hauteur à la mi-temps.

Malheureusement on répète notre mutisme offensif dans le 3ème quart-temps (qui se solde encore par un 12-22 !) avec beaucoup de points gâchés et des ballons bêtement perdus.

On réagit encore au 4ème quart-temps, pour revenir à 3 points à 20 secondes de la fin ... mais trop tard, la victoire nous échappe ... fâcheux contre-temps dans notre course aux play-offs, avant un déplacement périlleux chez le leader samedi soir...

Parmi les satisfactions de la soirée : l'aide précieuse de Micha sur le banc, et surtout le retour parmi nous de Lucas, Michèle et Stéphane !

Toujours un grand merci à nos inépuisables supporters.

Micka

Les Résultats du Week-End dernier

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Gymnase
Sam 04/02	U11M1	B	Labarthe	Astro 1	Victoire 15-17
	U11M2	M	Astro 2	Bruguières 2	Défaite 15-17
	U11F1	B	Colomiers 1	Astro 1	Défaite 17-15
	U11F2	G	Astro 2	BAB'SS 2	Victoire 18-14
	U13M1	ID	Astro 1	Mazères	Défaite 41-45
	U13M2	D3	Labège	Astro 2	Défaite 62-23
	U13F1	D1	Cornebarrieu	Astro 1	Victoire 23-41
	U13F2	D3	Astro 2	Tournefeuille 3	Défaite 16-35
	U15M1	R2	Astro 1	St-Orens 1	Victoire 89-55
	U15M2	D1	Astro 2	Montastruc	Défaite 38-61
	U15F1	R2	Gimont 2	Astro 1	Victoire 44-57
	U15F2	D3	Muret 2	Astro 2	Victoire 33-35
	U17M1	R2	OTB 1	Astro 1	Défaite 78-68
	U17M2	D1	Labarthe	Astro 2	Victoire 40-62
	U18F1	R2	Astro 1	Puycasquier	Victoire 73-44
	U18F2	D1	Astro 2	Isle Jourdain	Victoire 65-47
	SG1	PRM	Astro 1	Montastruc 2	Défaite 83-88
	SF3	D2F	Cazères	Astro 3	Victoire 51-52
Dim 05/02	U20M	ID-B	Carmaux	Astro	Victoire 63-101
	SF1	R2F	Astro 1	NET'S	Défaite 47-57
	SF2	PRF	Ramonville	Astro 2	Victoire 33-49
	SG2	D2M	Exempt		x



Le Planning du Week-end Prochain



Veillez consulter le site internet pour avoir la version la plus fraîche 🤖 possible :
https://astrobasketclub.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=494

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 11/02	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		9h15	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	B	Astro 1	OTB 2	9h45	Armauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	M	Cornebarrieu	Astro 2	13h30	Coubertin	Ch. des Ambrits 31700 CORNEB
	U11F1	B	Astro 1	Fonsegrives	11h15	Armauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	G	Montastruc	Astro 2	11h30	Le Fur	Rue R. Delmas 31380 MONTASTRUC
	U13M1	ID	Astro 1	Isle Jourdain	11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	D3	Astro 2	Castelmaurou 3	13h00	Armauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13F1	D1	Isle Jourdain	Astro 1	13h00	Gasco Sports	Rte de Rozes 32600 ISLE JOURDAIN
	U13F2	D3	Astro 2	Lardenne	15h00	Armauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M1	R2	Astro 1	Séméac	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	D1	Aussonne 1	Astro 2	17h30	G.Tillion	500, rte de Merville 31840 AUSSONNE
	U15F1	R2	Lézat	Astro 1	15h30	Pedoussaut	Route de Castagnac 09120 LEZAT
	U15F2	D3	Astro 2	Blagnac Occ 2	17h00	Armauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U17M1	R2	Montauban 2	Astro 1	15h30	Multisports	49, rue du Ramierou 82 MONTAUBAN
	U17M2	D1	Astro 2	Lavelanet 1	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F1	R2	Astro 1	Labarthe 1	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U18F2	D1	Brax	Astro 2	15h30	Omnisport	Route du Stade 31490 BRAX
	SG1	PRM	Verfeil	Astro 1	20h30	F.Dayde	Place Marcel Bergé 31590 VERFEIL
	SF3	D2F	Astro 3	Roquettes 2	20h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
SG2	D2M	Aussonne	Astro 2	20h30	G.Tillion	500, rte de Merville 31840 AUSSONNE	
SF2	PRF	St-Lys	Astro 2	20h30	Cosec	11 chemin Pillore 31470 St Lys	
Dim 12/02	U9 Plateau	Déb	Astro 2 - Astro 3 Cornebarrieu 1 - Cugnaux 2		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9 Plateau	Conf	TCMS 2 - Astro 1 OTB 1 - Aussonne 1		9h00	Soupetard	11 rue de la solidarité 31500 TLSE
	U20M	ID-B	Exempt		x	x	x
	SF1	R2F	Portet	Astro 1	15h30	J. Vallès	Av Salvador Allende 31120 PORTET

ON A BESOIN DE VOTRE AIDE !

Tous les week-end nous avons besoin d'OTM, de délégués club, et d'arbitres,
 cliquez sur ce lien pour vous inscrire ou parlez-en à votre coach :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt-KPIvlh9PNLE/edit?usp=sharing>



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à

partenariats@astrobasketclub.fr

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#)

Suivez-nous sur [Facebook](#) et [Instagram](#)



Buzzer beater



La rubrique des trucs de dernière seconde !

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui !

Vous voulez vous exprimer sur un sujet, nous envoyer des photos, partager des anecdotes en rapport avec votre équipe ou le basket en général ?

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ou d'un chroniqueur ? Envoyez nous vos articles ou vos suggestions de rubriques.

astrobulle@astrobasketclub.fr

A la semaine prochaine !