Astro News

ASTRO B.C. TOULOUSE

#23

Speech d’avant-match 📣

Yay ! Vacances ! 🥳

Bonjour à tous,

ça y est, tout le monde est parti en vacances et je me retrouve tout seul à la rédac’, du coup j’en ai profité pour refaire un peu la déco et faire un peu de ménage et je suis tombé sur un coffre rempli de vieux Astrobulles.

Voilà de quoi inaugurer notre nouvelle rubrique : Retour en zone. Toutes les semaines vous retrouverez d’anciens commentaires de match piochés au hasard ou en rapport avec notre actualité sportive du moment.

Saurez-vous dater ces archives ? La réponse sera donnée chaque numéro suivant.

Bonne lecture et bonne fin de semaine.

La rédac’

L'édito 3v3



Ecrit à tour de rôle par Virginie, Cathy et Micka. Vous avez compris la rotation ? Go !



⏰ Grille d'entrainements ⏰

des vacances

10 pompes et 3 tours de terrains pour les retardataires!

Le tableau ci-dessous liste les quelques centres de perfectionnement organisés pendant ces prochaines vacances.

Beaucoup de catégories seront au repos et c'est tout à fait judicieux car la période qui vient de s'écouler a été longue et usante pour les nerfs et donc les corps.

En plus de ce tableau, il faut rajouter :

- les entrainements **U20M** maintenus les **vendredis** au Bazacle

- le **samedi 05/03** (dernier samedi des vacances) : entrainement **U7** au collège T-Lautrec (10h30-12h) et entrainement "**bien-être**" au lycée T-Lautrec (10h30-12h).

Lieu	horaires	lun. 21/02	mar. 22/02	mer. 23/02	jeu. 24/02	ven. 25/02
Lycée T-Lautrec	18h-19h30	x	x	U15M2	U13M1 + U13M2	x
	19h30-21h	x	U18F2 + U15F1	U17M1 + U15M1	x	x
	21h-22h30	x	SG1 + SG2	SF1	x	x

Lieu	horaires	lun. 28/02	mar. 01/03	mer. 02/03	jeu. 03/03	ven. 04/03
Lycée T-Lautrec	18h-19h30	x	U13M1 + U13M2	U15M2	x	U15F2
	19h30-21h	x	U18F1 + U18F2	U17M1 + U15M1	x	U18F1
	21h-22h30	x	SG1 + SG2	SF1	x	SF1

⏯ Replay ⏪

Les matchs du week-end dernier en VOD (mais sans vidéo) !

U11F1

Match du samedi 12 Février 2022

Défaite contre Labarthe : 10-22

Match décevant quand on connaît le potentiel des filles, il y a eu juste le dernier quart- temps de gagner et c'était trop tard !. Elles ne se sont pas du tout concentrées et elles n'écoutaient pas les coaches donc il est difficile de dire de positif !

Anaïs et moi, Elia sommes désolées car les filles attendent que nous leur disions des choses positives ! Mais là, quand des joueuses n'écoutent pas les consignes et ne mettent pas en pratique ce qu'elles savent faire aux entraînements ou sur d'autres matchs… Que pouvons nous dire de bien ?!

La seule pensée est que nous espérons que les vacances qui viennent, feront du bien et que tout le monde retrouvera du tonus et de l'envie de jouer !

Allez les filles, les coaches connaissent vos capacités qui sont nombreuses !!!

Elia

U11F2

Match du samedi 12 Février 2022

Victoire @ Léguevin 13-19

Très belle victoire à Léguevin des U11. Les 2 oppositions ont imposé leur énergie et leur rythme aux adversaires qui n'ont rien pu faire pour arrêter nos petites lionnes. Elles ont été agressives en défense et collectives en attaque ! Les filles progressent de match en match et elles font plaisir à voir !! Ce groupe a un gros potentiel ! Bravo à elles !

Romane

U13M1
Victoire @ Pamiers : 55-59
Q1 : 13-11 ; Q2 : 14-18 ; Q3 : 16-12 ; Q4 : 12-18

Ad Astra Per Aspera, telle pourrait être notre devise pour ce match gagné dans la souffrance.

Samedi dernier, les Raccoons étaient attendus à Pamiers pour le dernier match de la phase aller qui avait été reporté. Le calendrier n'aidant pas, notre effectif se retrouve diminué à cause des départs en vacances, et voilà que les huit joueurs disponibles (et non blessés…) se retrouvent un samedi à 8h15 du matin sur le parking de Lautrec, prêts pour leur deuxième déplacement hors-département du championnat.
Trois quarts d'heure plus tard, nous arrivons dans cette très grande salle, très bien équipée mais aussi froide que la zone industrielle dans laquelle elle est située. Froide, elle ne le restera pas.

Après nos deux dernières prestations, coach Alex et moi étions confiant envers notre horde de ratons tout en gardant une part de méfiance car nous savons que ce championnat n'est pas avare en rebondissement et qu'un déplacement n'est jamais anodin. Or notre adversaire ariégeois, bien que faisant parti du milieu-bas du tableau, a un parcours difficile à lire et analyser.
Qu'importe, nous abordons tous nos matchs avec le même sérieux et la même stratégie : un pack de quatre All Défensive Players au départ dans le but de structurer notre jeu et déstabiliser l'adversaire, ce qui avait plutôt bien marché depuis janvier.

Entre-deux.
…
Buzzer.

Au terme d'1h25 d'un match fou, éreintant autant physiquement que mentalement, la team Raccoon explose de joie, certains joueurs (et pas que..) en pleurent de joie et de soulagement. 4 points seulement, notre plus petit écart du championnat.

Passée la joie de la victoire et avec du recul, comment analyser ce match qui aurait très bien pu se conclure par une défaite, après avoir battu une des trois meilleures équipes du championnat de 23 points la semaine dernière?

Est-ce la fatigue, le déplacement, l'horaire matinale, l'effectif réduit ? Voilà des pistes si on cherche des excuses. Maintenant, si on cherche de vraies raisons, force est de constater que tout le monde n'a pas joué avec la même implication et la même intensité, obligeant les autres à jouer deux fois plus dur.

A commencer par la défense sur non-porteur, moins efficace que d'habitude, donnant des solutions en jeu rapide trop évidentes à Pamiers qui a, par ailleurs, un bon taux de réussite. Cette partie là est une grosse déception car nous avions fait preuve d'une excellente agressivité jusqu'à présent.

Offensivement, ça n'est pas mieux, nous n'arrivons pas à déployer notre jeu rapide par manque de respect du plan de jeu et manque de démarquage des coéquipiers. Notre jeu placé est inconsistant et désorganisé, les drives sont forcés, basés sur de mauvais placements et une mauvaise lecture de jeu et finissent une fois sur deux bloqués par l'aide défensive du #8 adverse (24 points), véritable tour de contrôle, captant tous les rebonds qui plus est.
Voilà pour le coup de gueule.

Heureusement, tout n'est pas noir dans ce tableau et il subsiste plusieurs motifs de satisfaction. D'abord la réalisation de Walid dans le secteur intérieur qui semble avoir trouvé son élément.
Ensuite, le fait qu'on puisse compter sur certaines prises de responsabilités individuelles pour sauver le collectif, exactement l'inverse de la semaine dernière où les individualités se sont effacées au profit du collectif.
Egalement, la pression de fin de match, malgré Erwann à 5 fautes, la fin a été très bien gérée, les joueurs en place ont gardé la tête froide là où il y a quelques semaines nous aurions paniqué et probablement perdu le match.
Enfin, si j'ai la sensation que les garçons ont joué avec un boulet au pied, la victoire est quand même bien là et ce match nous a donné plein de pistes de travail. J'imagine donc le match retour à domicile avec les progrès que vont faire les Raccoons.

De retour à Toulouse (après une douche froide et sans gouter de fin de match ☹️), nous sommes allé fêter notre victoire et la fin de la phase aller Au Fait Maison autour d'un bon burger avant de profiter de vacances bien méritées.

RDV à la rentrée où nous affronterons le TOAC chez eux. Ce qui sera l'occasion, je l'espère, pour les Raccoons de nous faire oublier ce petit coup de mou.

L'équipe tient à nouveau à remercier les parents d'Eliott qui ont décalé leur départ au ski pour renforcer l'effectif. Sans lui, le dénouement du match n'aurait certainement pas été aussi heureux. Médaille d'or de l'esprit d'équipe pour les Candalot.
Merci aussi à toute la famille Bouajila et à Julie qui font le déplacement pour supporter les coéquipiers de Sofiène et Willy, malheureusement blessés.

Guillaume

U15M1
Victoire @ Grisolles : 59-77
Dernier match aller Top 8 Régionale 2.
Premier quart temps : 17-32 pour Astro
Deuxième quart temps : 5-14 pour Astro
Troisième quart temps : 18-18 égalité
Quatrième quart temps : 19-13 pour Grisolles
Grisolles est le dernier de la poule avec 7 défaites.
Un match qu'il ne fallait pas prendre de haut car nous avions des absences et nous jouions chez eux.
Un match vraiment à deux visages avec une première mi-temps sérieuse où nous avons creusé l'écart progressivement et une deuxième mi-temps plus difficile avec des retombées dans nos travers sur l'arbitrage.
Offensivement nous avons bien déployé notre jeu rapide par contre Défensivement on n'a pas été régulier et concentré individuellement et collectivement.
On va retenir la victoire car tout le monde a bien participé à cela et c'est bien là l'essentiel.
Bonnes vacances à tout le monde !
Nous nous retrouvons chaque mercredi des deux semaines des vacances avec un entraînement mixte U15M1 et U17M1.

Vincent

U15M1

Dimanche 20 février 2022

4ème tournoi 3x3 à Eaunes

Astro a donc joué contre 1 équipe du TOAC, 2 du TBC, 2 du Basket Club de Roquettes, 1 de l'Avenir Muretain, AS Labarthe Sur Leze dont 2 équipes de filles.

Commentaires de nos 3 vaillants mousquetaires ; Charles, Malo et Auxence qui ont fait preuve de combativité face au jeu physique de certains ! Le contact est moins sifflé qu'en jeu normal !

« C'était plus physique que les autres fois !!! Mais c'était bien car on a dû aller chercher les victoires !! » (dont une de justesse !)



De très belles actions collectives, de très beaux tirs de la ligne des 3 points mais comptés comme 2 en 3x3, cela marquait dans tous les angles !!

Félicités et applaudis par les joueurs et les parents des autres équipes, ils ont gagné la finale contre le TOAC dont les joueurs jouent en Occitanie ! 18 à 9

Donc bravo à Charles, Tidjane, Clément, Malo et Auxence qui ont représenté les U15M d'Astro sur les différents plateaux organisés Niveau départemental, ils se préparent maintenant pour la Région !!

Rendez-vous le 17 avril à Montréjeau !

Nathalie

U18F1

Victoire contre Blagnac Occitanie : 57-51

Match en retard très important face à Blagnac, un de nos adversaires direct dans la lutte pour la première place du classement. Le match de brassages avait été gagné de 20 points mais on se méfie beaucoup de cette équipe, face à qui les affrontements ne sont jamais de tout repos.

Blagnac nous propose d'entrée de jeu une défense de zone 1-3-1 face à laquelle on a du mal à s'adapter. Notre défense est par contre bien en place et on cède très peu de seconde chance à notre adversaire malgré le déficit de taille. On finit malgré tout le premier quart-temps derrière Blagnac (10-11).

Le début du second quart-temps sera très difficile avec une attaque toujours aussi peu inspirée et des oublis défensifs qui nous coutent cher. Les filles réagissent alors en mettant plus d'intensité défensive, nous permettant d'obtenir des paniers faciles et de passer un 10-0. La fin du quart-temps sera un peu plus compliqué et on atteint la mi-temps sur un score de parité (25-25).

Le troisième quart-temps sera dans la lignée de la première mi-temps, avec deux équipes qui ont du mal à se départager (37-39).

Il faudra attendre le quatrième quart-temps pour faire la différence, le ballon bouge beaucoup plus vite et les espaces entre nos joueuses sont enfin respectés face à cette zone, ce qui nous permet de trouver de très bonnes positions de tirs. Deux tirs à trois points de Chloé, notre spécialiste du tir longue distance, vont nous permettre de passer devant et creuser un petit écart. Blagnac passe alors en défense individuelle et continue de s'accrocher, au point de revenir à 1 point de nous à 2 minutes de la fin ! Les filles ne vont pas craquer, défendre férocement sur chaque possession et enfoncer le clou pour obtenir une très belle victoire (57-51) !

Match de très bonne qualité entre deux équipes qui ont de hautes ambitions cette saison.

Nous sommes pour notre part très fiers de l'ensemble de l'équipe, les filles n'ont rien lâché mentalement malgré quelques difficultés offensives présentes depuis plusieurs semaines.

Le bilan comptable de ce début d'année est bon, avec quatre victoires (dont trois à l'extérieur) et une défaite. Il faut maintenant continuer de progresser ensemble et aller chercher cette première place.

Merci aux arbitres, OTM et aux supporters qui ont fait beaucoup de bruit. Et on peut encore une fois souhaiter un bon anniversaire à Albane !



Cédric & Michaël

- A★S★T★R★O -

Le récap'

des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 19/02	U11M1	Astro 1	TOAC 1	Défaite 14-18
	U11M2	Astro 2	TOAC 2	Victoire 20-12
	U13M1	Pamiers	Astro 1	Victoire 55-59
	U15M1	Grisolles	Astro 1	Victoire 58-77
	U18F1	Astro 1	Blagnac Occ	Victoire 57-51

Retour en zone

Les vieux doss' de l'Astrobulle…
Sauras-tu retrouver de quelle saison sont issus ces archives ?

SG1 : TCMS 74 / ASTRO 68

Score par quart temps : 19-16 / 21-19 / 20-15 / 14-18
Un match très important puisque nous nous rendions chez notre poursuivant direct avec la ferme intention de les lâcher définitivement au classement (2 victoires d'avance avant le match).
Le premier quart temps est très serré tout le long. Puis dès le début du second quart nous perdons beaucoup de ballons sur nos premières tentatives de passes ou de dribbles et les locaux en profitent pour marquer en contre-attaque. Nous arrivons sur la fin de cet acte à combler notre retard grâce à des choix offensifs plus judicieux. -5 à la mi-temps. L'entame du 3ème quart est bonne et nous arrivons à bien contrôler leurs intérieurs pourtant plus puissants que nous. Mais dans le même temps nous laissons beaucoup d'opportunités de shoots extérieurs et après une belle série de leur part nous revoici à 15 unités derrières ! De notre côté l'adresse n'est pas au rendez-vous sur cette mi-temps et heureusement que nous réussissons à grappiller des ballons grâce à notre défense tout terrain pour rester en vie. -10 pour commencer le dernier quart. Nous ne lâchons rien en défense et l'adversaire est enfin moins précis dans ses tentatives de tir. De l'autre côté du terrain nous arrivons à trouver des solutions près du cercle … si bien qu'à 1 minute de la fin nous sommes revenus à -2. Mais comme trop souvent dans ce match nous précipitons nos attaques et perdons des ballons précieux sur les premières relations de passe avec des démarquages inefficaces. Cela nous oblige à faire des fautes pour arrêter le chronomètre. Le TCMS ne tremble pas sur la ligne des lancers francs et nous perdons un match pourtant à notre portée. Seule consolation nous gardons l'avantage du goalaverage sur l'ensemble des 2 matchs.

Mickael

SF3 : Aussonne 56 / ASTRO 58

On commence à avoir l'habitude des victoires et sur le papier notre adversaire n'était pas le plus difficile à venir.
Cependant notre équipe se retrouvait privée de 2 locomotives scoreuses.
Nous avons fait connaissance de notre adversaire lors d'un premier quart temps ou se sont livrées 2 défenses individuelles 17-17.
Ce choix défensif nous amenait à 28-40. Le défi physique n'était pas de mise. Nous en avons appelé à l'adresse en nous repliant derrière une zone 3-2. L'agressivité déployée en 1ère ligne permit quelques contre-attaques et mis à l'abri nos intérieures diminuées par quelques fautes.42-49 Notre adversaire se prenait dans nos filets nous économisions notre énergie et joueuses clefs.
Au début du 4ème 1/4 un 3 points adverse nous remis à 9 longueurs. Notre défense musela ces tentatives isolées et un jeu intérieur peu efficace. Alors qu'en attaque la variété de notre jeu offensif mettait en panique Aussonne qui concédait 11 fautes dont 16 réparations contre 6 fautes et 6 lancers concédé.
Au final, une équipe très solidaire qui a su faire déjouer son adversaire, et imposer un jeu offensif plus varié et construit. Un match qu'elles ont gagné à neuf et une victoire que notre adversaire a laissé filer.

Pierre

👑 Les légendes 👑

de Raf'



Née le 11 mai 191 à Albury (Australie)
Poste & numéro : Pivot – Ailier forte & 15
Carrière : 2001 – 2016
Numéro choix de draft : 1ère par Storm de Seattle en 2001
Palmarès : 3x MVP WNBA (2003,2007,2010) ; 2x championnes avec les Storm de Seattle (2004,2010),1x MVP des finales (2010), 1x médailles d'or championnat du monde avec l'Australie (2006), 2x Médailles argent JO (2004,2008) ; meilleures joueuses des 10 ans de la WNBA.

Lauren Jackson, est une joueuse australienne de basket-ball évoluant au poste d'intérieure ou d'ailière forte. Très mobile et rapide pour sa taille, elle s'impose aussi bien sous les paniers qu'en tirant avec réussite à trois points, ce qui lui permet d'être l'une des joueuses dominantes de la décennie 2000-2010.
Son premier coup d'éclat est sa performance au championnat du Monde U17 en 1997 avec 14,3 points et 9,9 rebonds de moyenne alors qu'elle n'avait que 16 ans. Elle est appelée en équipe nationale U20 dès l'âge de 14 ans et en sélection senior dès 16 ans. Alors qu'elle n'a que 17 ans, elle inscrit déjà 10,8 points et 3,9 rebonds pour aider son équipe à remporter la médaille de bronze du championnat du monde 1998.
Elle est codétentrice du record de points marqués dans une rencontre (47 face à Washington le 24 juillet 2007. Elle est à 28 ans et 96 jours la plus jeune joueuse à atteindre les 5 000 points en WNBA lors de son 259e match en WNBA le 15 août 2009, et seulement la quatrième à dépasser ce seuil.
Elle est une des deux seules joueuses à avoir remporté trois fois le titre de MVP et la seule joueuse non-américaine avoir décroché cet honneur.
Porte-drapeau de son pays lors des Jeux de Londres, elle est l'une des plus grandes sportives australiennes et du basket-ball féminin mondial.
Le Storm annonce le 23 juin 2016 organiser le 15 juillet suivant une cérémonie pour retirer le numéro 15 porté par Lauren Jackson tout au long de sa carrière WNBA.

🙏 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 !

Dans le numéro précédent, Guillaume a comparé Oscar à « Lucas Doncic », il voulait bien sûr dire « Luka Dončić ».
Oprosti Luka !

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 !