

ASTROBULLE

épisode 8

21/10/2015



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe

31200 TOULOUSE

L'édito du Président

De la pratique sportive, du sport spectacle

Les vacances sont l'occasion de la réflexion et aussi de faire et voir autre chose.

Il y avait l'occasion avec la coupe du Monde de Rugby, la coupe d'Europe de Volley-ball, etc... Le sport nous rappelle à l'essentiel : la réalité du terrain. Il y a les paroles, les supputations et les faits.

Au rugby la France a été châtiée par les All-Blacks. Pas vu, par contre le soir même, l'édifice s'écroule. Changement de sélectionneur normal ! Il faut tout changer, ah ! Le top 14 fait la loi ah ! Au rugby encore, que dire de l'élimination par pénalité interposée de l'Ecosse face à l'Australie ! Au rugby enfin que dire du génial dernier essai qui offre la victoire à l'Afrique du Sud face au pays de Galles !

Ah vous connaissez le volley, eh bien moi j'ai vu la "team Yavbou". Un vrai bonheur ([consulter le lien](#)). Le point gagnant de Earvin Ngapeth, insolant ! Historique ! Ils étaient soutenus par une vingtaine de spectateurs !

Autant de faits, autant d'images qui nous interrogent sur la pratique sportive, sa médiatisation, l'émotion des scénarios, la place de l'arbitrage, l'acceptation de l'erreur à plus haut niveau, ...

A notre niveau restons humbles. On ne gagnera pas la coupe d'Europe demain, et pourtant il y avait plus de spectateurs dimanche pour voir nos SF1 et SF2 qu'à Sofia pour vivre des moments historiques.

Concernant les suites de l'incident U15M2 - Quint, nous avons accepté l'arbitrage amiable de la commission juridique. Les deux présidents présents ont fait leur mea-culpa : l'Astro pour réparer quelques négligences d'organisation, Quint pour recadrer deux adultes outrageants. Humilité, nous en sortirons tous grandis.

Passez de bonnes vacances et n'oubliez pas le stage de 2ème semaine, à partir des U11.

[Ici le bon lien pour vous inscrire.](#)

Pierre

Les derniers résultats

Date	Equipe	Niveau / Poule	Domicile	Visiteurs	Résultats
Ven 16/10	SG2	D3 / B	ASTRO 2	NET'S 3	Défaite 59-80
Sam 17/10	U13F1	Plateau C	TMABC	BC L'Islois	Défaite 24-30
			TMABC	St-Nauphary	Victoire 46-34
	U15M1	Plateau B	St-Lys	ASTRO 1	Victoire 22-26
			Montauban	ASTRO 1	Victoire 14-42
	U17M1	Plateau G	ASTRO 1	U Gascogne 2	Défaite 38-39
ASTRO 1			Aussonne	Victoire 33-25	
Dim 18/10	SF2	D1	TMABC 2	Ramonville	Victoire 61-34
	SF1	R1 / A	TMABC 1	Rouergue	Victoire 47-34
	SG1	D2 / A	Labège 1	ASTRO 2	Victoire 49-73

L'édito du Directeur Sportif

7 victoires et seulement 3 défaites !

Celle des SG2 n'a rien d'alarmant puisque le groupe est encore en construction, qu'ils n'étaient pas au complet et qu'en face il s'agissait du leader de la poule.

Celle des U13F1 les prive du Top 16 régional mais ce n'était pas un objectif ! Leur belle victoire lors du 2^{ème} match de la triangulaire les qualifie pour le Niveau 1 régional où elles devraient évoluer face à des équipes toutes de leur niveau.

Enfin celle des U17M1, d'un tout petit point, a des conséquences plus négatives car pour la 2^{ème} saison consécutive nos cadets n'évolueront pas au niveau régional. A eux de rebondir pour aller chercher le titre départemental du Niveau 2 et effacer ainsi leur échec en finale de ce même niveau en juin dernier !

Côté jeunes la dernière équipe en piste ce samedi, les U15M1, s'est imposée dans ses 2 matchs et accède ainsi au niveau régional ... Top ou Niveau 1 ? C'est la phase de qualif qui débutera après les vacances qui en décidera (tout comme pour les U15F1 !).

Bilan chez les jeunes : sur les 5 équipes 1, « seulement » 3 se sont qualifiées pour des championnats régionaux ... c'est 1 de moins que la saison précédente, 3 de moins que la saison 2013-2014 ! Nous sommes en perte de vitesse sur le collège basket en termes de niveau de résultats ... à nous d'en comprendre les raisons !

La bonne nouvelle du week-end est arrivée dimanche avec un grand chelem des 3 équipes seniors ! Les SG1 sont allés chercher une victoire importante chez une équipe qui était invaincue jusque-là ! Les SF2 ont confirmé leur excellent début de saison avec une 3^{ème} victoire en autant de matchs joués ! Enfin les SF1 décrochent une première victoire en R1 ... historique pour le club !!!

Pour conclure, je signalerai le plaisir d'avoir vu sur les 2 derniers dimanches quelques jeunes de l'ASTRO venir soutenir les plus grands (leurs coachs en général !!!). Un grand merci à eux, au nom de tous les joueurs seniors, en espérant qu'ils soient régulièrement rejoints par beaucoup d'autres ... en inversement !

Mickael

Les commentaires des matchs

SG2 : ASTRO 59 / NET'S 80

Les adversaires étaient plus forts. Nous n'avons pas trouvé de solution offensive à leur défense agressive (et efficace). On prend un + 20 en second quart-temps et on court après le score le reste du match.

Cyril

SF2 : TMABC 61 / Ramonville 34

Belle entrée en la matière dans ce 1er quart-temps où la zone press mise en place déstabilise les visiteuses et nous permet de constituer un 1er écart de quelques points en provoquant les pertes de balles de nos adversaires du jour. Dans le 2ème quart-temps, notre adresse et notre volonté de proposer du jeu rapide nous permet de creuser à nouveau l'écart pour rentrer aux vestiaires avec +15.

Très bonne 1ère mi-temps où les filles sont appliquées aussi bien en attaque qu'en défense.

En 2ème mi-temps, l'application de la zone press et l'agressivité défensive de nos joueuses nous permet de consolider cette avance. Une bonne circulation de balle en attaque met à défaut la défense individuelle plus agressive des joueuses de Ramonville.

Le match se termine avec un léger relâchement de notre défense qui a demandé beaucoup d'efforts tout au long du match. Efforts qui sont récompensés par la victoire sur le beau score de 61-34.

Les filles ont montré leur envie tout au long du match, sur le terrain et sur le banc. Il faut garder cette dynamique pour les matchs à venir.

Merci aux jeunes U20, Elise et Emma, pour leur renfort et leur implication.

Très belle performance les filles, il faut continuer dans ce sens!! :)

Teddy

SF1 : TMABC 47 / Rouergue 34

Un match globalement très satisfaisant. Score par quart temps: 5-10; 16-13; 13-6; 13-5

Un score du premier quart temps, bien que similaire à notre premier match de par nos points marqués, ne reflète pas l'attitude totalement différente des filles en ce début de match. En effet, dès la première action, on montre plus d'agressivité offensive. Défensivement on se met en 3-2 même si cette défense est en cours d'apprentissage. Nous prenons d'ailleurs 2 shoots primés à zéro degré. Néanmoins, l'agressivité montrée par quelques filles gagne petit à petit les 10 joueuses. Le score du second quart temps montre qu'on s'est réveillé offensivement mais il nous reste encore à tenir nos adversaires défensivement. Ce sera fait durant la seconde mi-temps. Malgré la fatigue et le déchet technique qu'elle engendre, on arrive à récupérer du rebond offensif ce qui nous permet de rester constant du point de vue marque. Le seul bémol reste le rebond défensif. Il aura fallu attendre le dernier quart temps et une fatigue non négligeable des adversaires pour les priver de seconde chance au shoot. Un match qui est donc globalement positif et encourageant. A nous de poursuivre dans cette voie.

Constant

Victoire qui fait beaucoup de bien au moral après un début de saison compliqué. On le savait on avait besoin de se serrer les coudes et de se battre ensemble pour gagner. Chose faite! On a mis beaucoup d'intensité que ce soit en attaque ou en défense. Il y a encore du travail surtout sur la réussite des shoots mais nous avons montré que nous avons un groupe soudé. Et pour finir un grand merci à tous ceux qui sont venus nous soutenir en particulier les benjamines de Gwen et Valérie qui sont restées voir les 2 équipes SF!

Elo

SG1 : Labège 49 / ASTRO 73

Score par quart temps : 13-21 / 7-20 / 12-11 / 17-21

Un match référence pour la suite de la saison. La 1ère mi-temps est particulièrement réussie aussi bien en défense où nous avons réussi à mettre beaucoup d'intensité sur tout le terrain (mention spéciale à la défense près du cercle et le rebond défensif) qu'en attaque où les choix ont souvent été les bons !

Notre variété offensive a été un gros atout sur ce match : les 10 joueurs ont marqué, les rotations n'ont jamais fait baisser le rythme et l'adversaire aura eu beaucoup de mal à contenir nos grands. Le passage en zone des locaux au retour des vestiaires aura juste freiné notre moyenne offensive car nous avons été peu en réussite aux tirs lointains sur ce 3ème quart temps ... mais je le redis, rares ont été les shoots pris au mauvais moment.

Un très gros match nous attend dans 2 semaines car nous recevrons Vacquiers, leader incontesté de la poule.

Le rendez-vous est pris : dimanche 1er novembre à 15h30 à Lautrec ... venez nombreux !

Mickael

U13F1 : TMABC 24 / L'isle Jourdain 30 puis TMABC 46 / St Nauphary 34

Dernier tour de brassage ce Samedi pour déterminer le niveau de région dans lequel nous allons évoluer cette année. Soit TOP16, soit niveau 1.

1er Match: Astro - L'isle Jourdain : perdu 24 à 30.

Le début du 1er match est dans la continuité des 2 matchs derniers, nous sommes spectatrices tout le long du 1er quart-temps.

Les filles mettent du temps à se mettre dedans, elles sont timides dans leurs actions. Le score est sans appel 10 à 3 pour les adversaires.

Après un petit recadrage et une remotivation du groupe, les filles terminent mieux les 3 quart-temps suivants en faisant jeu égal.

Score final 24 à 30.

Les filles sont dispersées. Petite remise en question des coachs sur la façon dont on fait passer le message pour pouvoir être plus efficace.

A la fin du match, on décide de réunir tout le monde. On refait le point, de façon pédagogique, pour que les filles se remettent en tête nos principes de jeu et les fondements de leur basket.

C'est plus clair pour les filles, elles ont les réponses il ne reste plus qu'à les appliquer !

2ème match: Astro - St Nauphary : gagné 46 à 34.

La petite mise au point à la fin du 1er match est efficace puisque nous débutons ce match par un 14 à 4 dans le 1er quart-temps. Les filles sont appliquées et concentrées. Elles se relâchent un peu et se font des petites frayeurs.

Mais le match est bien géré, les filles sont en place en défense et jouent vite vers l'avant.

Après cette période de brassage, on peut faire un petit bilan: nous avons une équipe hétérogène qui aime jouer ensemble et cela se ressent. Elles sont positives, s'encouragent, sont motivées. Les consignes sont rapidement appliquées et intégrées. On continue sur cette voie !

Nous terminons ce tour avec 1 victoire et 1 défaite, nous jouerons donc au Niveau 1.

Nous attendons la sortie des calendriers, en attendant bonnes vacances aux filles, reposez vous bien pour être en forme à la rentrée.

Merci aux parents impliqués tout le long de cette phase de brassage.

Valérie & Gwen

U15M1 : St-Lys 22 / ASTRO 26 puis Montauban 14 / ASTRO 42

Les deux victoires de ce samedi nous permettent d'accéder au niveau régional. Notre jeu repose sur une forte défense et, de ce côté là du terrain, tout va bien. Par contre, en attaque nous sommes mal organisés et trop maladroits. Il va falloir travailler avec sérieux aux entraînements pour nous améliorer car le niveau de nos adversaires va sensiblement augmenter à partir de maintenant.

Le match contre Montauban a vu un des arbitres quitter le terrain en pleurs après s'être fait insulter par des joueurs de Montauban. Je trouve ce comportement inacceptable et j'espère ne jamais voir ce comportement parmi mes joueurs. De même, je ne tolérerai pas les joueurs assis sur le banc qui se permettent des blagues sur les adversaires et se marrent comme des baleines.

Ma citation de la semaine : "Faites en sorte que les vaincus puissent se féliciter de vous avoir pour vainqueur" Ou-Tsé
Antoine

Salut, je m'appelle Julien, capitaine de l'équipe minimes garçon 1.

Ce samedi nous avons fait un triangulaire avec les équipes de St Lys et Montauban

Sur le premier match nous jouons St Lys nous menons quasiment tout le match et nous nous faisons rattraper en fin de 3ème quart temps.

Nous arrivons quand même à nous imposer de 3pts grâce à une grosse intensité défensive

Le deuxième match est une formalité, nous nous imposons 41-14 malgré quelques incidents au niveau de l'arbitrage.

Je retiens de nombreux points positifs défensivement parlant mais nous devons nous améliorer au niveau de l'adresse (moi le premier 😄) car cela pourrait nous poser des problèmes sur des matchs plus serrés contre des équipes de bon niveau.

Julien

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

Le programme pour ces vacances

Les créneaux hebdomadaires d'entraînement sont tous annulés ... et remplacés par ce planning :

	Lundi 19/10	Mardi 20/10	Mercredi 21/10	Jeudi 22/10	Vendredi 23/10
Lycée T-Lautrec	20h-22h30 U20F + SF3			20h-22h30 SG1 + SG2	20h-22h30 SF1 + SF2
	Lundi 26/10	Mardi 27/10	Mercredi 28/10	Jeudi 29/10	Vendredi 30/10
	17h-19h30 Stage U11-U17	17h-20h Stage U11-U17	17h-20h Stage U11-U17	17h-19h30 Stage U11-U17	17h-19h30 Stage U11-U17
	19h30-21h SF1 + SF2			19h30-21h SF1	19h30-21h U20F
	21h-22h30 SG1 + SG2			21h-22h30 SF2	21h-22h30 SG1

L'inscription (gratuite) aux stages U11 à U17 doit être faite en ligne avec le lien ci-dessous :

[INSCRIPTION STAGE](#)

Le programme des prochains matches

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse
Dim 01/11	SF2	D1	14h00	Launaguet	TMABC 2	La Palanque	chem de la Palanque à LAUNAGUET
	SF1	R1 / A	15h30	OTB 1	TMABC 1	J Verne	av Montaigne à PLAISANCE
	SG1	D2 / A	15h30	ASTRO 1	Vacquiers 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Dimanche 01/11 au lycée Lautrec : à 15h30, les SG1 recevront Vacquiers, leader du championnat !

Pas d'Astrobulle mercredi prochain ... rdv le mercredi 04/11/2015