

ASTROBULLE

épisode 20
27/01/2016



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

*Gymnase : 26 impasse Barthe
31200 TOULOUSE*

L'édito du Président

Que ce cache-t-il derrière la pratique sportive ?

En temps que dirigeant, arbitre, entraîneur-coach de 4 équipes allant de babys aux loisirs, je ne peux que m'interroger constamment sur mon rôle, les attentes de chacun à l'instant, pour pouvoir agir avec justesse et à-propos.

Recensons d'abord quelques pratiques les plus connues !

Éliminons de suite le sport business et spectacle, il n'est pas de notre fait !

Le sport santé : il est en plein boom, dans le discours et agissement des politiques. Nous le pratiquons pour environ un quart de nos adhérents.

Le sport éducatif : c'est la préoccupation de vos dirigeants et le fait de parents soucieux de "faire faire du sport aux enfants", pour un développement physique, pour un développement social, le basket et le type de sport passe des fois au 2ème plan.

Le sport passion est l'appropriation de la pratique par nos adhérents, peu importe le niveau tout le monde construit vite sa "champions league". Passage obligé dans la construction du moi et du sur-moi, adultes, ados, tout le monde s'y donne plus ou moins consciemment.

Dernières découvertes et pratiques : le sport réseaux sociaux, style - selfies pour alimenter son Facebook, vidéos postées sur You-Tube, etc...

C'est une prolongation moderne de la pratique. Version moderne du café des sports, on peut débrief, commenter, revivre l'instant.

Une tendance reprise dans nos médias, Touche pas à mon sport ! sur Direct 8 à 17h50 !

Ne pas être dupe ! Portez la bonne casquette, pratiquez votre passion.

N'oublions pas que nous jouons avant tout avec un ballon, Nous sommes en opposition avec un adversaire, nous pouvons aussi "le jouer" défi sportif 1c1. Sorti du terrain, évitons de jouer avec les autres, dirigeants, entraîneurs, camarades d'équipe. Respectons-nous.

Pierre

Les derniers résultats et l'analyse du Directeur Sportif

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Résultats
Ven 22/01	SF3	Mirail	Victoire 48-35
	SG2	NET'S 3	Défaite 87-47
Sam 23/01	U9 sam	Caraman - Auterive	voir les commentaires
	U11M1	Tropik 1	Défaite 8-24
	U11M2	Pibrac	Victoire 15-17
	U11F1	Cugnaux	Victoire 10-22
	U11F2	Muret	reporté
	U15M2	Ramonville	Défaite 57-15
	SF2	Labarthe	Victoire 98-25
Dim 24/01	U9 dim	Tropik - Fenouillet	voir les commentaires
	SF1	Cugnaux	Défaite 51-50
	SG1	Colomiers 4	Victoire 54-69

L'analyse du Directeur Sportif

Hasard du calendrier, nos équipes séniors étaient opposées soit aux leaders de leur poule soit aux derniers ... pour des résultats parfois étonnants ! Déplacements des SG2 et des SF1 chez le leader : -40 pour les garçons (1 semaine après avoir battu les seconds !) et -1 pour les filles sur un shoot au buzzer ☹ !!!

Les SG1 chez les derniers : + 15 après avoir été à égalité à l'entame du dernier quart temps. Les SF3 contre les dernières : +13 en tentant des stratégies plus originales que d'habitude. Tandis que les SF2 et leur traditionnelle défense tout terrain ont atomisé les dernières : +73, en ratant de peu la barre des 100 points !!!

Bref les matchs en séniors nous offrent souvent quelques surprises et des scores inattendus ... c'est aussi la beauté de l'incertitude du sport.

Chez les jeunes, peu de matchs : les U11F1 ont déroulé, les U11M2 se sont imposés difficilement à l'extérieur avec des nouveaux coaches à l'œuvre, les U11M1 ont logiquement subi la loi du plus fort, tout comme les U15M2.

Enfin mes terribles U9 m'en ont fait voir de toutes les couleurs !!!

Mickael

Les commentaires des matchs par les coaches et les joueurs

SF3 : ASTRO 48 / Mirail-Tropik 35

14-3, 12-7, 12-12, 10-13 match aller gagné 52-28

Le cadre : 5 joueuses adverses, pas d'arbitres désignés. Merci à Rachel et Anthony d'avoir officié. Bataille des fautes perdue 26 fautes à 11

Bataille des LF aussi 2/8 pour nous contre 16/29. Normal

Nos objectifs sur ce match avant de l'avoir joué, était de faire mieux qu'au match aller. Raté ! et cependant nous tirons quelques satisfactions.

Tout d'abord il permet à Juliette de faire son 1er match en Seniors filles !

La première mi-temps 26-10 aura permis de se mettre à l'abri. il suffisait de conserver les mêmes repaires pour doubler la mise.

Nous avons préféré expérimenter en vue de match à venir sur des consignes dont on savait la finalité aléatoire :

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

3ème quart : en attaque prendre tous les tirs ouverts et se battre au rebond.

Des tirs il y en a eu, des rebonds peu, des paniers peu aussi. Pendant ce temps nos adversaires ont trouvé le point faible dans la défense 12-12 dont 8 points dans notre raquette, avec en plus des cinq atypiques, pour voir et expérimenter.

4ème quart : on va essayer de ressortir fatigué du match => défense individuelle tout terrain. Nous montons en régime coté fautes ! (5, 7, 5, 9).

Notre raquette retrouve une virginité, seul coup de massue 7/13 LF.

Un "faux" match que nous avons essayé d'animer en innovant, en imposant et faisant découvrir les tirs ouverts à certaines histoire de se décoincer.

Perso, j'ai dénombré 8à10 tirs retenus, moitié que d'ordinaire, et je ne me suis pas plein d'une adresse de l'ordre de 25%, sans s'énervier quand bien même 5ou6 tirs aient été des air-ball. Trois de nos gâchettes étaient dans les gradins, elles devaient avoir des fourmis dans les mains.

Isabel-12, Noushka-9, Emma-7, Sandy-Alexia-6, Delphine-Stéphanie-4 sans compter de belles passes décisives de Valérie.

Certaines (temps de jeu mini 18mn, maxi 21mn) auront joué au dessous de leur niveau, pas grave cela laisse de la réserve pour les gros matchs à venir.

Domage pour les spectateurs !

Pierre

U11F1 : Cugnaux 10 / ASTRO 22

C'était un match sympa, il y avait une bonne ambiance dans l'équipe et en plus on a été très bien accueilli et arbitré. Ce qui nous a aidé c'est surtout la taille : elles étaient plus petites que nous. Il fallait voir la différence avec Noé.

Lola (joueuse)

Tout d'abord merci à Cugnaux pour leur gentillesse, et pour un arbitrage excellent qui - malgré les différences de niveau - a permis à tou(te)s de s'exprimer. C'était un match très sympathique!

Sur le terrain, un écart important entre les équipes. Notre 1ère opposition survole son match avec une défense sérieuse et une vitesse de relance que j'aimerais bien voir de manière plus régulière: en levant la tête au départ, et avec 1-2 passes vers l'avant on obtient souvent des bien meilleurs shoots que si on traverse le terrain en dribble! Notre 2e opposition, menée par Lili et Lola et comme souvent très hétérogène, domine 2 quart-temps avec autorité, et arrive à égalité sur les deux autres quart-temps, avec une des grandes sur le banc. Bravo en particulier à Lola d'avoir arraché une égalité sur le fil (2 paniers marqués en 20 secondes) après avoir pris quelques gros coups sur les actions précédentes! Sinon, on notera pour la rubrique basket-cirque le tir croché à 3 points de Jérémy, puis Noée qui s'assoit en plein milieu de la raquette pour marquer deux de ses nombreux points...

Christian

U9 : Plateaux n°4

Samedi ils étaient 7 (dont une majorité de débutants et de joueurs de première année) pour se rendre à Caraman. Une triangulaire y était prévue et, chose inhabituelle, c'est sur grand terrain (avec les panneaux baissés !!!) que tout s'est déroulé ... donc beaucoup d'espaces et des courses plus longues que de coutume pour se rendre d'un panier à l'autre !

Lors du premier match face à l'équipe locale, nos joueurs ont tous fait preuve d'une belle combativité et d'un jeu collectif agréable à voir ... avec en plus la victoire finale pour nous, de très peu. Deuxième match face à Auterive qui ne présentait que 3 joueurs (donc match gagné pour nous sur le papier) mais tous les 3 d'un niveau largement supérieur aux nôtres et qui avaient déjà étrillé Caraman lors du premier match. Bien qu'ils aient été très largement dominés, je suis très fier de tous mes joueurs et je les félicite pour avoir essayé de respecter mes consignes, pour n'avoir jamais baissé les bras, pour avoir tout donné malgré la fatigue et pour ne pas s'être laissé impressionner par un adversaire tout à fait inhabituel pour eux ! La victoire aura été de pourvoir leur marquer 2 paniers !

Dimanche à domicile, en dépit de quelques défections de dernière minute (qui auront fait le bonheur des joueurs sur liste d'attente !), ce sont deux équipes complètes (20 joueurs en tout) que nous présentions pour affronter l'équipe de Fenouillet et celle de nos voisins du Tropik. Côté sportif ce fut un plateau très équilibré puisqu'aucune équipe n'a pu s'imposer dans les 2 oppositions de chaque match !

Côté contenu des matchs je suis assez déçu de la prestation de nos joueurs : beaucoup trop de dribbles, peu de passes et en plus d'assez mauvaise qualité, des placements sur le terrain peu judicieux ... c'est à se

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

demander si les joueurs ont fait le lien entre ce qu'on doit faire en match et ce qu'on apprend à l'entraînement ! Bref un coach un peu chafouin car toujours très exigeant !!!

Evidemment un grand merci à tous les parents qui se sont investis que ce soit pour transporter les joueurs à Caraman samedi, pour aider à l'installation et au rangement de la salle dimanche, pour arbitrer, tenir une table de marque, gérer le service du café et de la collation d'après match ou tout simplement pour venir voir et encourager "mes petits".

Pour finir j'adresse un grand bravo à Jules F (U11M) qui a su parfaitement arbitrer, seul, 3 matchs d'affiler ! Un exemple à suivre pour tous nos U11, U13, U15 ou U17 visiblement tous très occupés le dimanche matin !!!

Mickael

SG1 : Colomiers 54 / ASTRO 69

Score par quart temps : 14-16 / 14-14 / 17-16 / 9-23 ... 23 fautes sifflées contre Colomiers et 28 fautes contre nous (5 joueurs finissent à 4 fautes mais aucun à 5 !)

Un déplacement chez les derniers qui ne s'est pas avéré être de tout repos ... l'évolution du score parle d'elle même ... il aura fallu attendre le 4ème quart temps avant de pouvoir enfin imposer notre jeu et empocher la victoire.

Déjà le match aller avait été difficile pour nous : une victoire étriquée à domicile (65-62). Nous savions que le jeu assez lent de cette équipe et leur défense très regroupée ne nous convenaient pas du tout... mais quand s'ajoute en plus une grande maladresse dans les tirs près du cercle et dans nos passes, ça donne un match ... compliqué !

Mickael

U11M2 : Pibrac 15 / ASTRO 17

C'est une équipe remaniée au dernier moment pour cause de blessure (Benjamin s'est fait mal au doigt, rien de grave mais il a dû déclarer forfait) et GPS défaillant, qui a débuté cette rencontre face à Pibrac.

L'opposition B, composée de Eliot P-T, Auguste, Dimitri, Lino et Neyo, a largement dominé son adversaire. Après un 1er quart-temps où la réussite était absente, l'équipe a proposé un très bon basket avec pressing haut, récupérations et jeu collectif. Une victoire sans appel 6-0 11-2 10-2 et 14-0, certes face à une opposition plus faible mais qui n'a jamais démérité.

L'opposition A, composée de Roman, Samy, Tom et Lucien, a eu fort à faire en la présence d'un adversaire acharné (au bon sens du terme), qui mordait sur tous les ballons. Notre équipe a très bien répondu dans le combat, et a proposé quelques belles actions collectives. Le 1er quart s'est soldé par un match nul 4-4, puis les 2 quart-temps suivants par de très courtes défaites 4-2 et 4-2. Dans le dernier quart-temps, perdu 6-0, l'individualisme l'a emporté sur le collectif, très certainement à cause de la fatigue et du manque de lucidité liés au rythme très élevé du match. Les joueurs ont démontré un comportement exemplaire tout au long du match.

Une victoire à l'extérieur donc par 17-15.

Stéphane C, coach intermittent, avec l'aide précieuse de Cécile et de tous les parents présents, ravi de son expérience.

U15M2 : Ramonville 57 / ASTRO 15

13-5,19-0,12-6, 13-4

Les premiers contre les avants derniers - ou - si nous sommes comptant d'être au niveau 2, ce n'est pas le cas de Ramonville qui pense avoir raté une marche, le niveau 1.

Pris de vitesse, pressés, nos garçons se sont entêtés à jouer seuls par manque de soutien au porteur de balle par des joueurs libres.

Déroute au 2ème/4. Remontage de pendules à la mi-temps.

La 2ème mi-temps aura été légèrement meilleure, 25-10. Et ce n'est pas à cause d'une baisse de régime des locaux, mais plutôt car nos garçons auront été plus vigilants en défense, contestations de tirs, de passes. Plus collectifs et entreprenants en attaque

Il y a eu quelques actions collectives bien jouées, rares mais prémices d'un jeu collectif naissant.

Le plus intéressant aura été surtout la prise de parole de Benjamin, joueur, Lundi.

- pour nous dire sa frustration face à la défaite
- pour rappeler à tous que lui joueur aimerait plus d'investissement de tous aux entraînements. Les joueurs visés se reconnaîtront.

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

Prise de parole aussi d'Idir, un papa, par rapport au respect et aux attitudes.

Votre adhésion à l'Astro est votre choix. Elle vous donne droit à la pratique de notre discipline dans le respect de nos valeurs, application, effort, écoute en font aussi partie.

Nous avons de beaux challenges pour la phase retour qui commence dès Samedi. A chacun de se révéler dans ses intentions.

Pierre

SF1 : Cugnaux 51 / TMABC 50

11-7, 13-9, 12-15, 15-19

En l'absence de Constant, à la demande de Micka, je me suis retrouvé aux manettes de notre équipe SF1. Pas de pression, il suffisait juste de faire mieux que le non-match aller (32-63) 1er match de R1 de nos filles, match que je n'avais pas vu. No pressure !

Avec un effectif incertain, 8+1 blessée, on abordait pas le match au mieux non plus.

Enfin dedans la marmite devait bouillir coté joueuses, coté Cugnaux un échauffement soigné, des filles techniques.

Nos consignes ont été simples :

1. Les filles ont choisi leur défense. Ok mais on est sur toutes les passes et surtout on conteste les passes sur les joueuses intérieures.

2. On prend le temps en attaque, par contre on prend les tirs ouverts

Sur un leitmotiv aussi simple, les filles ont parfaitement fait déjouer Cugnaux sur cette 1ère mi-temps 24(7LF)-16.

-8, à l'affût, on pouvait sortir les casques, on ne prendrait pas la grêle. On ne lâcherait rien, et comme l'appétit vient en mangeant, nos filles commençaient à y croire. Seule grosse lacune, ne pas perdre aussi facilement des ballons âprement reconquis au rebond déf (trés bien) en accélérant des montées de balles hasardeuses.

Le troisième quart gagné 15-12 aurait pu l'être davantage et mettait notre adversaire à portée. Les filles l'ont compris. Elles prirent les tirs extérieurs alternant avec du jeu intérieur. A 3 mn de la fin une première égalité 42-42 qui annonçait un money-time chaud. Il y a eu de la défiance Clémence avec un 3pts portait notre équipe loin devant, avance de suite fondue par une réplique 3pts adverse. Les joueuses sont allées chercher les LF et le dénouement final se fera à 3 dixièmes de la fin sur un LF que nous avons réussi alors qu'il suffisait de ne pas le marquer. Bref temps mort adverse, Cugnaux avec un -2 ne pouvait qu'armer un 3pts pour la victoire. Chose que fit la MVP de Cugnaux rétablissant une hiérarchie que nous avons su contester jusqu'à la dernière seconde (non comprise).

Pierre

A vos agendas : le tournoi mini-basket régional du 1^{er} mai

C'est le comité départemental de la Haute-Garonne qui accueillera cette année ce traditionnel tournoi et c'est la ville de Muret qui a été retenue ! On aura l'occasion d'en reparler ...



Le programme des prochains matchs de l'ASTRO BC

Gros week-end à venir avec notamment 9 matchs à domicile samedi dont 7 l'après-midi ... il ne faudra pas traîner entre chaque match pour éviter d'accumuler du retard sur le programme !

Mickael

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
Ven 29/01	SF3	Aussonne	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
	SG2	Castanet 2	21h00	Delherm	Rue Louis Delherm à CASTANET
Sam 30/01	U11M1	Casselardit 1	14h30	La Cépière	Route de Saint Simon à TLSE
	U11M2	Frouzins	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	Portet	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F2	Castanet	13h00	Delherm	Rue Louis Delherm à CASTANET
	U13M1	Cugnaux 2	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13M2	Roquettes 1	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	St-Nauphary	13h15	salle des fêtes	à SAINT-NAUPHARY
	U13F2	Bessières 2	14h30	Soleiha	389 che Balza à BESSIERES
	U15M1	St-Gaudens	16h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	Mazères	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	Rouergue	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	Pibrac	17h15	Beauregard	6 rue M. Fonvielle à PIBRAC
	U17M1	TCMS 2	14h30	Surcouf	48 bis rue L. Plana 31500 TLSE
	U17M2	St-Girons	14h45	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
U20F	Tournefeuille	18h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
Dim 31/01	SF2	Ramonville	15h30	Karben	av. de Karben à RAMONVILLE
	SG1	Labège	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

En détails à domicile :

Vendredi 29/01

- A Soncourt à 20h30 : Match des SF3.

Samedi 30/01

- A Arnauné à partir de 9h30 : Match des U11F1 suivi de celui des U11M2.
- Au collège Lautrec de 11h à 12h30 : Entraînement des U7.
- Au lycée Lautrec de 11h à 12h30 : Entraînement des U9.
- Au collège Lautrec à partir de 13h : Matchs des U15M2, puis des U17M2 et des U15M1.
- Au lycée Lautrec à partir de 13h : Matchs des U13M1, puis des U15F1, des U13M2 et des U20F.

Dimanche 31/01

- Au lycée Lautrec à 15h30 : Match des SG1.

Prochain Astrobulle le mercredi 03/02/2016