

ASTROBULLE

épisode 5



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe

31200 TOULOUSE

Pour recevoir cette gazette directement dans votre messagerie tous les mercredis, pensez à déclarer l'adresse mail astrobulle@astrobasket.net comme fiable dans votre anti-spam !

L'édito du Président : 14^{ème} année, ...

Voilà donc 14 ans que nous nous obstinons sur nos objectifs d'origine, "développer et promouvoir le basket".

Notre ancrage sur le quartier des Minimes est un hasard, celui de la mise en service en 2001 du gymnase Arnauné fraîchement rénové. De l'eau a coulé sous le pont Neuf depuis puisque nous sommes devenus un des plus gros clubs régionaux.

Ceci n'a jamais été une finalité mais il faut dire que le bouche à oreille marche bien et que David (notre Webmaster) a bien travaillé notre visibilité sur la toile.

L'équipe de dirigeants, peu nombreuse est bien soudée autour de personnes comme Micka - directeur sportif et communication, Fred - Correspondant FFBB et Mairie, Antoine - Responsable FSGT, Cathy - coordonnatrice des officiels.

Sur le terrain nous sommes secondés par Laura et Gwen, qui soulagent les entraîneurs et garantissent des apprentissages et des contenus conformes aux directives fédérales.

Eh oui, la pratique chez les jeunes c'est 2 fois par semaine mini - à partir des U9 - 2 + 1 match pour les autres. Ce sont les conditions minimales pour que le plus grand nombre réussisse. C'est beaucoup, ça pourrait être plus, mais pas moins, en tout cas pas à l'ASTRO. Le loisir en jeune n'est pas concluant et ce n'est pas notre vocation, pas plus que l'élite. Nous avons expérimenté ces voies et nous connaissons leurs limites. D'ailleurs pour l'élite (championnat de France) nous vivons cette année l'an 1 de la réforme, que nous pourrions suivre de près chez les Minimes France du TMB. Quand à la formule Loisir elle a été abandonnée par le comité, faute de clubs porteurs. Tous les jeunes veulent faire de la compétition, mettre le beau maillot et faire comme les grands, ne parlons pas de quelques entraîneurs qui les accompagnent !

Donc une quatorzième année pour quoi faire de plus que la 13^{ème} ?

=> Coté féminin nous allons décliner le projet sportif amateur TMABC - contraction de TMB et ABC - Toulouse Métropole Astro Basket Club. Objectif 1er développer la pratique féminine amateur sur Toulouse et construire un projet sportif féminin cohérent en jeunes. Toutes nos équipes de jeunes filles sont communes Inter-équipe ou Coopération territoriale.

=> Coté masculin nous jouons les passerelles avec la filière masculine élite Toulousaine. Beaucoup de jeunes talentueux nous quittent pour s'essayer sur des championnats élite. C'est le jeu. Ils laissent la place à ceux qui restent qui prennent du grade et ouvrent des portes aux jeunes du quartier. On le voit, pour 5 cadets qui sont partis c'est plus de 10 qui arrivent.

Difficile de ne pas répondre à cette demande, à tous les niveaux.

La rentrée c'est quasiment fini, déjà 258 licences FFBB finalisées, on va boucler les retardataires d'ici Toussaint.

Toutes nos équipes vont démarrer la compétition ou seront en cours ce week-end.

Maintenant, y'a'ka. => rentrez dans les gymnases avec l'esprit de progresser d'apprendre + positive attitude et tout ira au mieux dans le meilleur des mondes. à suivre ...

Pierre

L'édito du Directeur Sportif

Le week-end dernier :

- Les SF1 et les SG1 ont démarré de la meilleure des façons leur championnat respectif contrairement aux SG2 qui ont souffert du retard pris dans leur préparation.
- Chez les jeunes c'était le 2ème tour des brassages départementaux. Nos équipes 1 en course pour la qualification dans les championnats régionaux ont tenu leur rang tandis que les équipes 2 essentiellement composées de débutants continuent leur difficile apprentissage de la compétition en subissant de grosses défaites parfois ... je l'ai déjà écrit, après les prochaines vacances scolaires chacun jouera dans un championnat conforme à son niveau !
- A l'école de basket c'était aussi l'heure des premiers matchs : 2 belles victoires à domicile pour les poussins (U11M1) de Rachel (une de nos nouvelles jeunes coachs) et les poussines (U11F1) de Christian et Emmanuel (dont c'était le retour au coaching !). Les U11M2 étaient au repos et les U11F2 ont réalisé une belle rencontre à Bessières en ne perdant qu'en prolongations pour ce qui était le premier match de la quasi totalité de l'effectif !

Le week-end qui arrive :

- 3ème tour des brassages départementaux chez les jeunes,
- 2ème journée de la phase 1 chez les U11,
- 2ème match de championnat chez les seniors (sauf SF3 et SF2 pour qui ce sera enfin le 1er match !)
- 1er plateau pour les mini-poussins (U9)

Ce qui représente 22 équipes qui porteront nos couleurs dont 13 qui joueront à domicile ... à Fred et moi d'organiser tout ça avec les gymnases que voudra bien nous octroyer le service des sports de la mairie !

Mickael

Les résultats des derniers matchs

Date	Equipe	Type de match	Domicile	Visiteurs	Résultats
Sam 27/09	U11M1	phase 1	ASTRO 1	TOAC 2	Victoire 6-2
	U11F1		ASTRO 1	NET'S	Victoire 6-2
	U11F2		Bessières	ASTRO 2	Défaite 7-5
	U15M2	2ème tour de brassage	ASTRO 2	Saverdun	Défaite 29-52
	U15F1		TMABC 1	Roquettes 1	Victoire 58-39
	U13F1		TMABC 1	Vacquiers	Victoire 54-8
	U17M1		ASTRO 1	Launaguet	Victoire 57-54
	U15M1		ASTRO 1	St-Gaudens	Victoire 52-28
	SG1	D1	ASTRO 1	Portet/Garonne	Victoire 75-47
	U13M1	2ème tour de brassage	St-Lys	ASTRO 1	Défaite 61-31
	U13M2		Launaguet 2	ASTRO 2	Défaite 41-36
	U13F2		Roquettes 2	TMABC 2	Défaite 62-20
	U15F2		OTB 2	TMABC 2	Défaite 76-26
	U17M2		Lézat	ASTRO 2	Défaite 81-53
	U17F		Tournefeuille	TMABC	Victoire 17-32
			OTB 1	TMABC	Défaite 38-26
Dim 28/09	SG2	D2	ASTRO 2	Villeneuve T	Défaite 51-61
	SF1	R2	Monléon	TMABC 1	Victoire 50-58

Les commentaires de match

U11F1 : Victoire ASTRO 6 / NET'S 2

Opposition 2: 23-5 (9-4, 14-1), Opposition 1: 25-10 (13-2, 12-8)

Nos Poussines 1 ont livré un beau match de reprise. Renforcées par Paul en opposition 1 et Mathis en opposition 2, elles ont bien géré le match, mis à part quelques erreurs de concentration dans l'opposition 1 qui ont permis au NET'S de marquer des paniers qu'on aurait voulu éviter. Il faudra rester concentrées jusqu'au bout des matchs, les filles. Les "nouvelles" Lola, Noée et Noah qui nous ont rejoint (anciennes mini-poussines) ont très bien réussi leur premier match en Poussines, même si la vitesse supérieure et le grand terrain demandent encore une certaine adaptation. Le match a aussi montré que nous avons beaucoup de travail devant nous, si nous voulons réussir notre saison : entre lacunes techniques, manque de réussite au tir et développement du jeu collectif, on a plein de sujets à aborder aux entraînements - à commencer ce mercredi. Heureusement nous pouvons compter sur notre défense qui va rendre la vie difficile à tous nos adversaires, si nous restons concentrés.

Christian

U11F2 : Défaite Bessières 7 / ASTRO 5

Opposition 2: 16-2 (6-2, 10-0), Opposition 1: 4-14 (2-6, 2-8), Prolongation: 0-4

Pas moins de six carrières de basketteur ont commencé aujourd'hui, puisque c'était le premier match pour Luna, Caroline, Mehdi, Marie-Océane, Nelia et Mayliss. On ne savait donc pas à quoi il fallait s'attendre. Au final, c'était un beau spectacle, les deux équipes ont chacune marqué 10 paniers; malheureusement pour nous, c'étaient les derniers (par Bessières en prolongation) qui ont déterminé le résultat. Notre opposition 2, constituée entièrement de débutants, a livré une performance surprenante. Les enfants ont pris de plus en plus de confiance dans leurs capacités avec la durée du match pour dominer la rencontre à la fin. L'opposition 1 par contre a un peu souffert face à un groupe de filles qui jouent ensemble déjà depuis plusieurs années, et qui s'est donc logiquement imposé par sa maîtrise supérieure du ballon et de la vitesse de jeu. Un grand merci aux parents qui se sont déplacés avec nous (pour eux aussi une première!), à Amine et Mehdi qui sont venus compléter l'équipe des filles, et au club de Bessières pour un accueil chaleureux.

Christian

U17F : Triangulaire à Plaisance : Tournefeuille 17 / TMABC 32 puis OTB 38 / TMABC 26

Cette triangulaire avait valeur de test pour nos cadettes. Après un match très moyen la semaine dernière nous devons croiser sur notre route deux grosses équipes de Haute-Garonne: Tournefeuille et Plaisance.

Tournefeuille d'abord avec son effectif de 12 joueuses aussi complémentaires les unes que les autres.

D'entrée nous sentions les filles plus impliquées. Grosse défense, volonté de courir pour lancer les contre-attaques et une exploitation des aides défensives de Tournefeuille trop lentes à arriver nous permettaient de prendre jusqu'à 8 points d'avance.

Les bleues ne lâchaient rien revenant à 4 points à la fin du premier quart. Le deuxième plus serré défensivement nous permettait d'augmenter notre avance à 7 points. Le troisième quart s'avérait décisif avec un 10-2 fatal qui nous permettait de gérer le quatrième quart et de préparer le match suivant.

Pour le deuxième match la fatigue se faisait sentir, la préparation du match ayant sûrement été moins bonne également nous encaissions un 12-0! Tétanisées par le fait de jouer contre l'ogre annoncé de Haute-Garonne, nos filles laissaient les hôtes du jour développer leur basket. Entre pertes de balle, contre-attaques données et coupes à l'opposé non contestées le bilan faisait mal. N'ayant plus rien à perdre les Toulousaines commençaient à jouer avec agressivité et avec une défense plus hermétique nous gagnions le deuxième quart temps nous rapprochant jusqu'à -4 ! La mi temps allait nous être fatale. Endormies sur les possessions longues de Plaisance les noires recommençaient à réciter leur basket devant nos filles spectatrices. Nos systèmes trop lent à se mettre en place nous prenions l'eau. Le dernier quart nous laissa un goût d'inachevé puisque nous le remportions également mais le réveil était trop tardif...

Félicitations aux filles qui ont montré que même contre les favoris annoncée la marge n'était pas si grande.

Une équipe est née ce week-end. Entre un esprit commando nécessaire vu notre effectif réduit, une confiance mutuelle qui commence à poindre les motifs de satisfaction sont là. Maintenant il reste à travailler plus dur que nos concurrentes et pour certaines à passer le cap mentalement pour éviter de pleurer ou d'être choquée par l'engagement de nos adversaires.

Good Job et on repart travailler!

Benjamin

SG1 : Victoire ASTRO 75 / Portet 47

Score par quart temps : 15-14 / 17-12 (32-26) / 15-13 (47-39) / 28-8 (75-47)

Soirée des premières : premier match du championnat pour l'équipe, première sélection en SG1 pour 3 jeunes des SG2 de la saison passée, première pour Maxime sous ses nouvelles couleurs, première pour Mélanie à la e-marque (assistée par Michèle) et surtout première victoire !

Un match abouti et plutôt bien maîtrisé : l'équipe la mieux préparée et la plus collective s'est imposée. Les quatre quarts-temps sont tous remportés grâce à une bonne intensité défensive (moins de 15 points encaissés par période) et avec une adresse à 3 points enfin retrouvée on a réussi à faire exploser nos adversaires dans le dernier quart (28-8) ! Tous les joueurs ont marqué des points (dans tous les sens du terme !), bref des spectateurs heureux et un coach qui l'est tout autant et qui en oublierait presque le pitieux 11/27 aux lancers francs (presque !) ... Un sage aurait dit « Good job » !!!

Mickael

U15F2 : Défaite OTB 76 / TMABC 26

Score par quart temps : 16-06 / 26-05 / 10-07 / 24-08.

Un score sévère qui ne reflète pas l'écart de niveau entre les équipes. Un peu traumatisées par leur dernière défaite, les filles ont pris de l'assurance au fil du match. Le 3ème quart en est le reflet. Un relâchement normal au 4ème du à une partie intense livrée à 5, nous fait regretter l'absence injustifiée de quelques joueuses.

Pierre

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

U13M1 : Défaite St-Lys 61 / ASTRO 31

On démarre très mal le match, probablement surpris par la qualité technique de deux joueurs adverses (le 5 et le 10) qui à eux deux mettent près de 50 points. Premier quart-temps : 27-2. Ouch. Mais l'équipe garde la tête haute et le score du deuxième quart temps est exactement 10-10. A la mi-temps, il s'agira d'encaisser la vague lorsque le 5 et le 10 rentreront à nouveau. Et bravo à l'équipe, puisque l'objectif est bien rempli : le 3ème quart-temps se finit sur un 12-10 en faveur des adversaires. Notre défense est bien meilleure, plus serrée, moins soumise. On contrôle mieux les contre-attaques et on vole quelques ballons importants. Le match se finit par un difficile 61-31, mais qui cache quelques jolies performances, notamment pour cette équipe jeune (60% de première année). A nous maintenant d'améliorer nos anticipations de course et nos remises en jeu. Il faudra rapidement être capable de ne plus perdre autant de ballons, même sous une forte pression défensive.

David

U11M1 : Victoire ASTRO 6 / TOAC 2

Opposition 2 : 27 - 04, opposition 1 : 21 - 08.

Une grande présence aux rebonds (offensifs et défensifs) nous a permis de gagner ce premier match. Il va falloir travailler le repli défensif et le jeu collectif. Je suis très contente de ce premier match, avec un bon esprit des joueurs et la présence de beaucoup de parents.

Rachel

SF1 : Victoire Monléon 50 / TMABC 58

Première sortie pour nos filles. Et quel déplacement, puisque nous allions visiter un coin bien connu de notre président Pierre : Monléon ! Championne d'Armagnac-Bigorre 2014 les Pyrénéennes voulaient réussir leur entrée dans la compétition.

Bien en place défensivement les locales partaient avec un +4. Nos joueuses ne baissaient pas la tête et tentaient de répondre à la fougue de cette équipe. Malheureusement on ne retrouvait pas la pression défensive des matchs de préparation et ne pouvions que nous accrocher derrière. Tout en gestion nos Toulousaines parvenaient quand même à remporter le premier quart +1 ! Il était dit que les Dieux du basket mettraient à rude épreuve nos joueuses. Déjà bousculés dans le jeu nous perdions un de nos éléments clés : notre Chabou qui allait mal retomber sur un rebond et se donner une entorse à la cheville ! Mais peu importe, avec peu de jolies actions mais un mental et une gestion des possessions meilleures nous réussissions à rester devant à la mi temps en gâchant qui plus est, un (trop) grand nombre de contre attaques !

La deuxième mi temps repartait sous de meilleurs auspices et avec une défense plus agressive et surtout quelques actions travaillées à l'entraînement nous commençons à décoller au score avec un 12-2 qui faisait mal à nos adversaires.

Pour nos supporters venus en nombre et qui pensaient sûrement le match plié à +16 c'était mal connaître les filles de Monléon. Avec une envie de revenir grâce à une zone press de qualité on se faisait peur avec une avance fondant trop rapidement à +5 tout semblait relancé. Pire encore nous perdions notre deuxième joueuse Margaux qui pour son baptême en sénior se blessait à l'épaule. Mais la qualité d'un groupe se révèle dans la difficulté. Et les Toulousaines faisaient face en reprenant nos principes et notre jeu offensif. Score final +8 ! On peut souffler...avec un adversaire qu'on ne pensait pas à ce niveau (quelle défense individuelle !) les filles ont dû s'employer pour arracher la victoire. Il est sûr que cette équipe posera des problèmes et que ces deux points pris seront importants en fin de saison. Nous pouvons en être fier !

Merci aux joueuses et dirigeants de Monléon pour leur accueil, leur aide quand nos joueuses se sont blessées, nous avons vraiment apprécié ! Beaucoup de choses brouillonnes, un collectif qui n'a joué que trop peu de temps ensemble certes...mais la victoire est au bout avec du caractère et ça cela n'a pas de prix.

Repartons travailler dur mais avec une confiance gagnée ! En restant sur nos fondamentaux nous y arriverons !

Benjamin

U13F1 : Victoire TMABC 54 / Vacquiers 8

Un match dans l'ensemble bien maîtrisé par les filles. Néanmoins, comme à chaque match que nous avons disputé cette année, nous n'arrivons pas à maintenir la même intensité dans le jeu tout au long de la partie et nous avons encore beaucoup trop de déchets sur des gestes techniques simples.

Antoine

SG2 : Défaite ASTRO 51 / Villeneuve Tolosane 61

Score par quart temps : 8-23 / 9-12 (17-35) / 10-10 (27-45) / 24-16 (final : 51-61)

La saison débute difficilement pour les SG2. Avec les derniers joueurs qualifiés la veille du match, on ne peut pas dire que la préparation ait été de qualité et cela se ressent dès l'entame de match. Maladresse, confusion, manque d'assurance et d'adresse laissent un constat amer. Seulement 8 points marqués sur tout le quart-temps. Pour ce premier match la confusion générale règne, 5 minutes de jeu Faride (qui est sur le terrain) se fait remplacer par Valentin et là gros mic-mac : il ne porte pas le bon numéro (celui inscrit sur la feuille). Il est inscrit sur un numéro porté par un autre joueur sur le banc, qui lui, porte le numéro de Faride. Faride, lui n'est carrément pas sur la feuille alors qu'il vient de jouer.... Résultat match interrompu 10 bonnes minutes, tout le monde perdu. Et Faride qui se retrouve à déchausser les baskets et à regarder la fin du match sur le banc...

Le second quart temps reprend sur des bases plus conventionnelles. Une bonne défense de zone et des attaques plus sérieuses nous permettent de limiter Villeneuve à 12 points même si nous n'en rentrons nous que 9. Nous manquons toujours d'adresse...

La mi-temps nous donne un constat pas si mauvais car avec une adresse déplorable nous avons quand même limité Villeneuve à 35 pts. Au retour la partie n'est plus la même, la défense de l'ASTRO monte d'un cran et étouffe les attaques adverses, mais de grosses lacunes en rebond défensif permettent aux visiteurs de rester au même niveau. Dans le dernier quart temps notre travail porte ces fruits puis qu'à 5 minutes de la fin le retard n'est plus que de 5 pts !! mais au jeu des fautes le concours de lancers francs est remporté par les visiteurs qui finissent le match avec +10.

Malgré un début compliqué la jeune équipe 2 aura montré un très fort potentiel et beaucoup d'envie. Un effort est à faire au niveau intérieur et coaching (n°11 de Villeneuve termine avec 30 pts!!). L'équipe doit tout de même élever son jeu d'un niveau en attaque pour espérer mieux. Un grand merci à Maxime et Nico pour leur aide précieuse. Vous êtes toujours les bienvenus !

Joel

Le programme pour ce week-end

Parfois nous sommes contraints de faire des changements de dernières minutes ... mieux vaut consulter la version du vendredi soir sur Internet !

Demandez aux coachs ou aux Parents Responsables d'Equipe (P.R.E.) les horaires des rendez-vous...

Date	Equipe	Type de match	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse	
Ven 03/10	SF3	D3	20h30	ASTRO 3	Colomiers 4	Cosec Mirail	rue Laulanie 31100 TLSE	
	U11M2	phase 1	9h30	ASTRO 2	OTB 3	La Cépière	323 rte de Saint-Simon 31100 TOULOUSE	
	U11F1		11h00	ASTRO 1	Vacquiers			
	U11M1		13h00	Colomiers	ASTRO 1	Piquemal	15 rue A. de Vigny à COLOMIERS	
	U11F2		X	ASTRO 2	repos	X	X	
U9 sam	Plateau 1	10h30	Pibrac	ASTRO 1 + Le Fousseret 1 et 2	accueil à 10h	PIBRAC		
Sam 04/10	U13M2	3ème tour de brassage	13h00	ASTRO 2	St-Girons	Collège T-Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE	
	U13F2		14h30	TMABC 2	Pibrac			
	U15F2		11h00	TMABC 2	Le Fousseret 2	Lycée T-Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
	U13M1		13h00	ASTRO 1	OTB 1			
	U15F1	14h30	TMABC 1	Pamiers				
	U17M2	16h15	ASTRO 2	Aussonne				
	U13F1	13h00	Colomiers 1	TMABC 1	Piquemal	15 rue A. de Vigny à COLOMIERS		
	U15M1	15h00	Aussonne	ASTRO 1	Collège	Rte de Merville à AUSSONNE		
	U15M2	17h00	BCLM	ASTRO 1		CASTELMAUROU		
	U17M1	13h30	TOAC	ASTRO 1	Dewoitine	Chemin de Garric à TOULOUSE		
	U17F1	14h30	Cornebarrieu	TMABC		CORNEBARRIEU		
	SG1	D1	18h30	Vacquiers 2	ASTRO 1		VACQUIERS	
	Dim 05/10	U9 dim	Plateau 1	10h00	ASTRO 2 et 3	Tropik et Aussonne 1	Lycée T-Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
		SF2	D1	13h30	TMABC 2	OTB 3		
SF1		R2	15h30	TMABC 1	Mauvezin			
SG2		D2	15h30	St-Jory 2	ASTRO 2		SAINT-JORY	

Quelques infos complémentaires

Samedi 04/10 :

- En raison des plateaux U9 de samedi matin à Pibrac et de dimanche matin au gymnase du lycée T-Lautrec (s'inscrire mardi auprès de Stéphane ou mercredi auprès de Mickael pour participer à l'un ou l'autre de ces plateaux), l'entraînement habituel du samedi matin de 11h à 12h30 n'aura pas lieu (ce sera le cas systématiquement quand il y aura des plateaux ... consulter le calendrier « mini-basket » sur notre site Internet : toutes les dates sont déjà fixées).
- Pas de réunion/formation des coachs ce samedi.
- **Formation O.T.M.** (Officiel Table de Marque) animée par Cathy à 9h au siège administratif (42 avenue Frédéric Estèbe) ... merci de confirmer votre participation sur contact@astrobasket.net.
- De 11h à 12h30 au collège T-Lautrec : **entraînement U7** ...comme d'habitude !

Dimanche 05/10 :

Plateau U9 à partir de 9h30 (premiers matchs à 10h) : nous avons besoin de vous (parents, joueurs des équipes de jeunes) pour tenir les feuilles de marque, pour arbitrer, pour aider à l'installation et au rangement du matériel, pour préparer et servir la collation d'après match ... Contacter directement Cathy, Pierre, Stéphane ou Mickael ou par mail à contact@astrobasket.net.

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

Les photos des gymnases

N'hésitez pas à envoyer vos clichés à contact@astrobasket.net pour une publication sur le site ou dans un prochain numéro de l'ASTROBULLLE



Les SF1 qui s'imposent à Monléon :
Debout de gauche à droite :
Gwen,
Marianne,
Lucie,
Sophie,
Delphine,
Dorothée,
coach Benjamin.
Au premier rang :
Clémence,
Jeanne,
Morgane,
Margaux.



Les U13F1 d'Antoine :
Leïla, Mariane, Camille,
Clara puis Hawa, Clara,
Nina, Flore et Margaret

A mercredi prochain ...

Toutes les infos sur www.astrobasket.net