

ASTROBULLE

NUMÉRO 21



Ecole Départementale de Mini Basket



Le Comité Départemental de la Haute-Garonne a le plaisir d'attribuer le

LABEL ECOLE DEPARTEMENTALE DE MINI BASKET

à l'association de:

ASTRO BASKET CLUB

Gage de sécurité, d'éducation, de confiance et de qualité
pour les catégories u7 (baby), u9 (mini-poussins) et u11 (poussins)

Décision du Comité Directeur du: 10/01/2017

Valable pour une durée de 2 ans jusqu'au: 10 janvier 2019

Toulouse le: 17/01/2017

Le Président
Alexandre STEIN



01 Mars 2017



La remise du Label départemental d'Ecole de mini-basket

Ce dimanche, sitôt le plateau U9 terminé, dès 11h, tous les enfants déjà présents ont été rejoints par la plupart des U11M et U11F, accompagnés également des U9 qui n'avaient pas participé au plateau et de quelques U7 (les autres U7 étant à la même heure à un plateau à Castelnaudary !).

Au final ils étaient une soixantaine d'enfants à participer à un entraînement général, dirigé par moi-même et animé par Pierre, Stéphane, Emmanuel, Rachel, Cyril et Pierre (joueur SG1), le tout sous le regard des représentants du Comité Départemental de la Haute-Garonne, des dirigeants de l'Astro et des nombreux parents, membres et amis du club.

Les enfants (et les entraîneurs) se sont bien amusés pendant une heure et cela a aussi été l'occasion pour les U11 de découvrir et porter leurs nouveaux maillots, financés par nos 3 généreux sponsors, Drive Mie, France Energétique et Terranis, présents lors de cette matinée et à qui, au nom des enfants, j'adresse à nouveau ma profonde gratitude. Dès samedi prochain, nos 4 équipes U11 pourront fièrement porter ce nouvel équipement et lui faire honneur ... faite chauffer les appareils photos !

12h15, place à la Cérémonie officielle. Face à une belle assemblée, notre Président Pierre a rappelé dans son discours que l'école de basket est la seule entité du club à avoir toujours été présente au club depuis sa naissance. Puis, Hervé Faucon, Vice-Président du CD31, suivi de Serge Bernard, en charge du Mini-Basket, nous ont tous deux félicité pour notre action auprès des enfants de moins de 11 ans et nous ont remis le Label officiel d'Ecole Départementale de Mini-Basket ainsi qu'un lot de ballons.

Le bouquet final fut **la découverte de l'oriflamme** qui trône désormais dans le gymnase, au-dessus du banc habituellement utilisé par les équipes de l'Astro lors des matchs.

Il était alors temps de partager un bel apéritif, riche de toutes les préparations que les nombreux parents présents nous avaient concoctés !

Ce label nous engage, pour une durée de deux ans, à poursuivre notre travail auprès des plus jeunes, que nous continueront à accueillir, avec la passion qui nous anime, quel que soit leur niveau de pratique et d'habileté !



L'EDITO DU PRÉSI

*UN GRAND MERCI À MICKAËL, ACTEUR PRINCIPAL DE CETTE ACTION.
ON NE RÉALISE PAS À QUEL POINT CET ORIFLAMME DOIT NOUS ÊTRE CHER.
JE VAIS VOUS EXPLIQUER LE SENS ET LES RAISONS.*



L'ASTRO BC est né en 2001 (2001-Odyssée de ...l'ASTRO), sur la base de créer avant tout une école de basket. C'est donc dans nos gènes et comme les membres fondateurs sont encore actifs FRED, STEPHANE, PIERRE et CATHY, l'idée n'a pas été abandonnée au contraire, aujourd'hui, l'engagement de Micka a permis que ce projet prenne une dimension qualitative et nous l'en remercions.

L'école de basket et sa construction .

Le fil directeur a été de s'ancrer dans le quartier.

De 25 licenciés la 1ère année, le club est passé à 125 la deuxième, et poursuivre une croissance plus raisonnée qui nous amène aujourd'hui à 320 licenciés FFBB et 110 licenciés FSGT.

Difficile d'accompagner cette croissance d'un plus qualitatif, même si la renommée du club rayonne aujourd'hui au delà des Minimes et des quartiers limitrophes.

L'école de basket a retrouvé un allant avec la prise de fonction par Micka en tant que directeur sportif assisté des salariés successifs - Pierre O.- Laura - Gwen - Chrisnel et des bénévoles qui s'y investissent dont certains auront marqué l'école de leur passage - Christian.



L'EDITO DU PRÉSI

La qualité et le label.

Ils sont la réponse à deux exigences attendues d'une part de nos adhérents, d'autre part de notre fédération et de constats.

- Les parents nous confient le bien le plus précieux, leur enfant, non sans exercer une vigilance et un contrôle quand à la qualité de l'encadrement.
- La FFBB est consciente que la promotion du basket passe par la qualité des structures qui ne doivent pas que transmettre la passion de notre sport mais permettre à nos pratiquants de grandir dès le plus jeune âge au travers de la pratique.

Le label départemental : un premier objectif atteint

Il aura fallu beaucoup d'acharnement pour cadrer notre école de basket :

- Tout d'abord lui donner un toit. Après Arnauné (petite salle) nous avons déménagé au Lycée Toulouse Lautrec et y avons installé l'école de basket. L'ancrage sur cette installation que nous occupons prioritairement tous les W.E. permet à l'E.B. d'avoir une unité de lieu. Cerise sur le gâteau le terrain d'honneur est équipé depuis quelques jours de panneaux réglables en hauteur, ce qui permettra d'être à la même enseigne que les grands et pouvoir y pratiquer des compétitions (U11)

- L'encadrement technique et administratif :

Nous avons très vite intégré la qualité dans l'encadrement technique en introduisant le concept d'un professeur de basket et en s'appuyant de fait sur nos salariés techniques et sur l'investissement exceptionnel de Mickael - professeur de maths et passionné bénévole de basket !

Nous avons amélioré l'accueil avec la création d'un demi poste administratif qu'occupe Cathy.



L'oriflamme est un signe de bienveillance certes. Cependant il doit nous rappeler aussi que le label n'est qu'un premier niveau départemental (5 clubs départementaux sont labellisés) et que 3 autres clubs ont atteint le label fédéral Cugnaux, Net's, Colomiers. Pas question de se reposer sur cet acquis le label départemental est révisable tous les 2ans. et peut se perdre plus facilement qu'il a été gagné.

Merci donc à tous ceux motivés par cette belle aventure de venir nous rejoindre, il ya place pour tous au sein de la **commission minibasket**



MATCH DU WEEK-END

24, 25 & 26 FÉVRIER,

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Résultats	Arbitres	OTM
Ven 24/02	SG2	Frouzins 2	Victoire 69-38	arbitres désignés	Thierry - Fabien
	SF4	Léguevin	Défaite 33-30		
Sam 25/02	U11F1	St-Gaudens	Défaite 09-23	Valentin	parents U11F
	U11F2	Lavemose	Défaite 19-17 ap prolong		
	U11M1	Brax	Victoire 08-24		
	U11M2	Lauragais	Défaite 14-18	Adam	parents U11M
	U13F1	CTC Rouergue	Victoire 51-25	Paul	Cathy - Fabien
	U13F2	Pibrac	Victoire 22-14	Alex	Gwen J - Virginie
	U13F3	Cugnaux 3	Victoire 24-58		
	U13M1	Vacquiers 1	Victoire 53-26	Gwen B	OTM Vacquiers - Fabien
	U13M2	Fonsegrives	Défaite 29-41	Nicolas	parent U13M - Fred
	U13M3	Noé 2	Victoire 21-58		
	U15F	Pibrac	Victoire 28-32		
	U15M1	OTB 2	Victoire 37-56		
	U15M2	St-Lys 2	Victoire 31-48		
	U17M1	Launaguet 2	Défaite 56-51		
	U20F	Elusa	Défaite 74-47		
	SF3	Le Fousseret	Victoire 36-38		
SF2	St-Gaudens	Victoire 39-54			
Dim 26/02	U20M	St-Orens	Défaite 56-63	arbitres désignés	
	SF1	Cunac	Victoire 47-58		
	SG1	Colomiers 3	Victoire 59-63		



RÉSUMÉS

U7 : PLATEAU CONFIRME À CASTELNAUDARY

Nos U7 confirmés étaient en déplacement ce Dimanche matin à Castelnaudary.

La formule retenue par les organisateurs était celle du carnaval du basket d'il y a quelques semaines, c'est à dire des oppositions de 2*3min.

Après un échauffement commun, les enfants ont participé aux différentes oppositions. Les progrès sont notables par rapport aux premiers plateaux. Cependant, la durée des oppositions était un peu courte, laissant nos joueurs un peu sur leur faim. Ils se sont tout de même tous bien amusés, et le tout a été agrémenté par les pauses goûters!

Merci aux organisateurs pour leur accueil

Tahina

SAMEDI U9 : PLATEAU AU TMB

3 matchs 3 égalités !

En partant à 7 joueurs, il a été difficile pour l'opposition A de tenir 3 matchs mais avec le soutien du reste de l'équipe et une grande motivation, on a arraché 3 égalités !

Les U9 sont un groupe que je vois le mercredi, j'ai eu le plaisir de voir ce qu'on leur apprend aux entraînements ils font de leur mieux pour le mettre en place aux plateaux, j'espère que c'est comme tous le temps. S'il y a besoin de moi pour les coacher à un autre plateau je le ferais !

Rachel.

Rachel

DIMANCHE U9 : PLATEAU A DOMICILE

ASTRO 2 / ASTRO 3 / LAUNAGUET 1 / TROPIK

Un plateau plus relevé que de coutume ce dimanche ! Nos deux équipes ont fait honneur à leurs couleurs et l'équipe 2, composée uniquement de joueurs de 2008, a réussi à faire jeu égal avec les deux équipes visiteurs. Pour l'équipe 3, composée très majoritairement d'enfants nés en 2009, ce fut naturellement plus difficile mais tous les joueurs ont donné le meilleur d'eux même et on en n'attendait pas moins !

Tous les matchs ont été très intenses et il y a eu beaucoup plus de paniers que d'habitude. Bravo à tous les enfants.

Merci aux U15M d'être venus arbitrer, sous la houlette de Rachel. Rachel qui a également assuré le coaching de l'équipe 3, après celui de l'équipe 1 la veille ... une aide très précieuse !

MicKaël



U11F1

ASTRO 09 / ST-GAUDENS 23

Encore une lourde défaite si on ne se fie qu'au score brut mais sur le contenu du match il y a un réel mieux.

Face à nous se présentait la meilleure équipe du département, invaincue depuis le début de la saison avec des scores très largement en sa faveur. La tâche s'annonçait donc rude, d'autant qu'encore une fois notre effectif n'était pas au complet.

En opposition B (Lucile, Gianna, Harena, Jeanne et Ambre), malgré le bon match de Lucile, nous avons été dépassés dans tous les domaines et avons subi le jeu rapide et huilé des visiteuses.

En opposition A, en revanche, nos 4 joueuses (Manal, Héloïse, Elisa et Gabrielle) ont fait preuve d'une immense combativité dans tous les coins du terrain si bien que sur 4 périodes, deux sont perdues avec un seul panier d'écart et nous décrochons même une égalité. Par contre, après avoir beaucoup donné, nous nous effondrons physiquement lors de la toute dernière période.

C'était le dernier match de la phase aller. Nous avons perdu tous nos matchs et souvent dans les grandes largeurs et pourtant j'aborde cette phase retour avec beaucoup d'ambition ! Je suis convaincu que nos filles sont même capables d'inverser ce grand chelem ... à commencer par ce samedi pour le 4ème match de la saison contre Vacquiers !

U11F2

LAVERNOSE-LACASSE 19 / ASTRO 17

Nous avons eu deux matchs dans le match lors de cette rencontre avec la sympathique équipe de Lavernose-Lacasse. L'opposition 2 constituée de Chahinez, Eléonor, Elyssa, Maëva, Shannone a eu à faire à une seconde opposition moins expérimentée et assez sur la réserve. Cela n'enlève rien à la performance de nos filles qui ont su se montrer très combatives. Le seul point sombre : l'adresse ! Que de paniers manqués ! Au final, elles remportent trois quart-temps sur quatre mais elles auraient très bien pu gagner les quatre.

Pour l'opposition 1, composée de Cassy, Garance, Soleildad, Thiffany, c'était une toute autre histoire. A l'inverse, l'équipe d'en face était clairement plus expérimentée, plus physique et surtout plus réaliste. Une défense serrée et solide nous empêche de dérouler notre jeu rapide en attaque et on perd énormément de balles. Quant à notre défense, elle a été très irrégulière. Parfois nos filles font l'effort de passer devant leur adversaire et alors elles parviennent à bien les gêner. D'autres fois, nous accusons trop de retard dans la mise en place pour espérer développer une défense efficace. La plupart des failles en défense sont dues à un défaut de concentration de notre part ; c'est incontestablement un point à améliorer. Finalement, l'opposition 1 s'incline par trois fois et remporte un quart-temps, ce qui, en soit, est déjà une performance satisfaisante.

Du coup, égalité à l'issue des huit quart temps et donc prolongation de deux minutes entre les deux oppositions 1. La fatigue se faisant sentir de notre côté, nous nous inclinons logiquement 9/0. Nos adversaires ont fait preuve de réalisme sur la fin et ont su se mobiliser jusqu'au bout. Bien joué !

Malgré la défaite, je reste assez satisfait de ce match très équilibré. Nous avons vu de belles actions et surtout, on a pu percevoir quelques évolutions positives dans les attitudes (les démarquages par exemple) de nos filles depuis les derniers matchs d'avant les vacances. Continuons sur cette lancée et vivement le match retour



U11M1

BRAX 8 / ASTRO 24

Un très bon match face à une équipe volontaire mais défensivement limitée contre qui nous avons pu mettre en place notre jeu et gagner ainsi les 8 ¼ temps (68 points marqués contre 18 encaissés)... Félicitations

U13F1

TMABC 51 / ROUERQUE AVEYRON BASKET 25

10e victoire et globalement une bonne performance d'équipe pour ce match de reprise pour entamer le dernier tiers de la saison. Il aura fallu presque un quart-temps pour se remettre dans le bain, mais une fois que nos Benjamines ont commencé à appliquer les consignes et mettre l'intensité et la concentration nécessaires, elles ont dominé le match par la défense sur les trois dernier quart-temps. En attaque la performance a été plus inégale, avec quelques précipitations en trop, mais elles ont commencé à concrétiser les tirs à partir du 2e quart-temps, et de faire l'écart, comme d'habitude, au 3e. Toutes les filles ont marqué des points!

Ce match nous a permis de revoir et travailler un certain nombre de choses et d'identifier les points à améliorer avant les phases finales: en défense, il faudra éviter les erreurs de concentration qui à chaque match nous coûtent quelques points de trop, et en attaque il faudra être plus lucide dans la construction du jeu et plus performant dans les duels et les tirs. Entre équipes de niveau comparable, les matchs peuvent basculer sur des petits détails, et des paniers bêtement concédés par inattention, des ballons perdus dans la précipitation, ou des tirs "faciles" ratés pourront faire la différence en fin de match.

U11M2

ASTRO 14 / LAURAGAIS 18

Un non-match très décevant à oublier très vite et surtout pour la majorité des garçons se faire pardonner lors des prochains matchs en adoptant une attitude et une envie à l'opposé de ceux qu'ils ont montré ce samedi.

Stéphane

U13F2

TMABC 22 / PIBRAC 14

Ce week-end gros match vu que nous rencontrons Pibrac qui nous avait battu à l'aller . Le match débute sur les chapeaux de roue, les deux équipes sont au coude à coude et terminent le premier quart temps 7-6. Nous restons devant tout le match, mais c'était très serré, nous avons beaucoup de mal à creuser l'écart car nous avons raté beaucoup de paniers faciles. En revanche, notre défense a totalement réussi à déstabiliser Pibrac ce qui nous a permis de nous hisser sur le podium.

Clémence

Christian



U13F3

CUGNAUX 3 24 / TMABC 58

Ce week-end les filles ont réalisé, pour moi, le meilleur match de leur bonne saison. Elles se sont montrées très rigoureuses, appliquées et respectueuses des consignes données. On a pu sentir un réel progrès d'implication sur le plan purement sportif comme extra sportif. J'ai constaté que chacune d'entre elle a pu donner le meilleur d'elle même. Je souhaiterai voir cet investissement à chaque entraînement et sur chaque rencontre.

Sur les trois premiers quart-temps, les filles ont su faire la différence au scoring avec un écart comptabilisé entre 7 et 12 points pour chaque période. Seul le dernier quart-temps se finira sur un score de parité.

L'ensemble de l'effectif a pu marquer au moins deux paniers (deux filles à 14 points au maximum). De plus, l'implication défensive a été de rigueur avec notamment beaucoup de ballons interceptés en zone avant. La mise en place du jeu placé commence à faire ses preuves même si certains réajustement à l'entraînement sont nécessaires.

Il est bon de noter que la maladresse sous les paniers reste encore un point à améliorer. J'encourage les filles à redoubler d'efforts à l'entraînement pour arriver à remplir notre objectif qui va notamment passer par une étape difficile à savoir la victoire contre Labège. Ce but est largement atteignable si nous continuons à travailler dur.

Encore félicitations pour ce très beau match.

Renaud

U13M3

NOE 28 / ASTRO 32

8-8, 6-6, 2-12, 10-6

C'était avant tout le premier match que le groupe jouait sans la présence de leur coach

Mohammed qui quitte l'Astro pour des raisons professionnelles.

Les consignes avaient été bien passées et les garçons ont joué proprement.

Au début ce furent les joueurs les plus débrouillés qui firent avancer le score et petit à petit le groupe pris confiance.

Au 3ème quart le groupe déploya un jeu très intense en défense et très efficace en attaque. Pour ces débutants j'ai été surpris par la justesse du jeu collectif, de bons choix entre "je passe ou je dribble" ont permis une efficacité dans le jeu rapide. Le groupe a joué à l'unisson des 10 joueurs présents.

A regretter au 4° QT le changement d'arbitrage qui de laxiste est devenu tatillon avec l'introduction d'un troisième arbitre, qui a fait le show et perturbé les joueurs - manque de cohérence.

Enfin l'écart était fait, et les garçons se sont mis sur le mode défense afin de ramener cette victoire qu'ils ont mérité.

Fabien prendra prochainement ce groupe sympathique avec des joueurs qui ne demandent qu'à apprendre. Le plus dur sera sans doute de maintenir la concentration et le sérieux afin de progresser plus vite.

Pierre



U13M1

ASTRO 53 / VACQUIERS 26

Après deux semaines de vacances, c'est l'heure de la reprise. Nous recevons Vacquiens-Bouloc au Lycée Lautrec. Nos garçons restent sur leur unique défaite à ce jour, courte défaite mais défaite indigeste qu'il faut vite oublier. Junior leur a fixé des objectifs pour ce match lors de l'entraînement de mercredi, j'ai la charge de les mettre en œuvre. L'effectif est réduit mais la motivation est au rendez-vous.

Comme on pouvait s'y attendre, quand le dernier de la poule rencontre le premier, l'adversaire n'a rien à perdre et est venu pour tenter un coup. Vacquiens attaque le match par le bon bout en marquant les premiers points. Les bleus sont concentrés mais manquent de réussite à la finition. Heureusement Raphael relance ces coéquipiers par trois fois, obligeant les visiteurs à prendre un temps mort.

La fin du quart est beaucoup plus propre coté Astro. Achille prend le relais pour mettre de la vitesse et Gautier rentre pour donner un court avantage de 2 points à l'Astro (14 à 12). Un petit remontage de bretelle pour rappeler que l'on peut nettement mieux faire, surtout en défense. Plus de pression sur l'attaquant, plus de vigilance sur l'aide, de la course dans les ailes pour favoriser le jeu rapide.

Les Astroboys appliquent sérieusement les consignes, l'adversaire craque : 16 à 4 dans le quart temps avec une belle énergie de Paolo et une bonne défense de Victor.

Au retour du vestiaire, même motif, même punition : 13 à 1 en faveur de nos petits bleus grâce notamment à Achille et Paolo dans un grand jour pour le score et une défense intraitable de la part de Gautier, Jules et Raphael.

Avec +26 à l'entame du dernier quart temps, difficile de ne pas tomber dans la déconcentration. Vacquiens en profite pour retrouver le chemin du panier mais les locaux restent vigilants, chaque joueur marquant quasiment son panier pour conclure avec un 10 à 9 qui donne un +27 conforme à ce qu'on pouvait attendre de ce match.

J'ai particulièrement apprécié le fait que les garçons soient restés concentrés, respectant l'adversaire, se parlant en défense pour resserrer les mailles du filet. J'ai vu aussi la mise en place d'un système sur remise en jeu, travaillé avec Junior, à travailler encore, tout comme le mouvement et le placement en attaque.



U17M1

LAUNAGUET 2 56 / ASTRO 51

Samedi nous avons encore une fois rencontrés l'équipe de Launaguet. Nous avons remporté les deux premiers matchs en début d'année et nous avons fait part certainement, d'un excès de confiance en abordant cette rencontre. Nous menons de plus 6 pendant les cinq premières minutes du match en alternant quelques mouvements de passes plutôt intéressants. Puis, nous sommes sortis du match suite à des décisions arbitrales (encore) une fois en notre défaveur. Ballon perdu, manque d'engagement au rebonds et manque d'adresse au lancers-francs peuvent résumer notre deuxième mi-temps. L'équipe est déçue à la suite de ce match et mettra tout en place pour réaliser un gros match le week-end prochain. Merci aux nombreux parents de l'Astro de s'être déplacé pour cette rencontre.

Clément, joueur

Nous pourrions expliquer notre défaite par un arbitrage discutable, un ballon glissant ou un horaire inhabituel mais, en vérité, nous perdons ce match car nous avons mal joué et n'avons pas fait les efforts face à un adversaire que nous avons eu tort de mésestimer.

Nous sortions d'une série de trois bons matchs, et, ce samedi, nous sommes retombés dans nos travers, trop de dribble, une réussite au tir très très faible et un cruel manque d'énergie en défense. J'attends une réaction dès le match de samedi prochain.

Christian

U15F

Pibrac 21 - Astro TMB 59

Nous retrouvons une équipe de Pibrac que nous connaissons bien.

Le match est à notre portée mais nous devons tout de même être sérieuses d'entrée de jeu afin de faciliter la rencontre.

C'est chose faite, les filles sont appliquées en attaque et arrivent à jouer leur 1c1.

Nous leur demandons dans le 2ème quart temps, d'intensifier leur défense et de mettre plus de pression. Consigne respectée, les filles orientent bien leurs joueuses et sont présentes sur les lignes de passes.

Dans la 2ème mi-temps, nous leur proposons un principe de jeu simple, cela fonctionne mais le point le plus intéressant est que les filles ne se sont pas enfermées dedans et ont su s'adapter en fonction de la défense.

Beau travail les filles.

Prochain match à Olemps samedi prochain à 13h.

Gwen & Val

U20F

ELUSA 74 - U20F 47

74 - 47 (10-14, 17-13, 23-10 et 24-10)

Match aller : 47- 81 (08-14, 06-27, 17-22, 16-18)

J'y ai cru !... Jusqu'aux premières minutes du 3ème ! Un déplacement pas simple : match retour chez les premières du classement, en ayant pris 34 points dans la vue à domicile et avec 2 joueuses de moins qu'à l'aller... L'objectif est donc de limiter les dégâts.

Du coup, les consignes sont simples : Jouez sans complexe, sans pression, faites vous-plaisir !

Consignes appliquées d'entrée : grosse domination sur le terrain concrétisée au score. L'égalité de la mi-temps est inespérée, mais à la reprise nos adversaires sortent un meilleur jeu plus rapide et surtout plus efficace. Leur petite 7 qui enchaîne les 3 points enfonce le clou..

On gardera de ce match la solidarité de cette équipe, attention à ne pas baisser les bras trop tôt...

Cathy



SF1

CUNAC 47 / TMABC 58

Premier match d'une série de 4 matchs qui nous permettra d'y voir plus clair sur nos objectifs de fin de saison. Nous rencontrons une équipe de Cunac pour qui ce match est leur dernière chance d'accrocher les playoffs. Nous retrouvons enfin un groupe complet de 10 joueuses qui nous permet de mettre beaucoup d'intensité sur le terrain. L'équipe a fait un match sérieux et appliqué, j'ai beaucoup apprécié les mises en applications des consignes vus à l'entraînement notamment sur la défense et le jeu rapide qui nous ont permis d'avoir le match bien en main. Attention toutefois à la gestion des temps faibles, il faut être capable de ne pas paniquer et rester concentrer sur le match. La semaine prochaine nous rencontrons Moissac, un concurrent direct au haut de tableau, il faudra être capable de reproduire ce genre de performance pour l'emporter, j'y crois !

Hugo

SF2

St Gaudens 39 - Astro 54

Nous nous déplaçons à St Gaudens samedi soir avec un horaire tardif, 21h.

On peut dire que cela nous ne réussit pas trop, un échauffement à 2 à l'heure, une première mi-temps pas terrible.

Nous rentrons pourtant en tête de 5 points à la mi-temps.

Début de la 2ème mi-temps, nous commençons à imposer notre rythme et à moins subir celui des adversaires.

Cela se traduit par quelques contres-attaques et des attaques bien posées.

Résultat +15 à la fin.

Malgré un public présent mais bon enfant, nous sommes restées sereines et concentrées, point très important pour aborder les prochains matchs.

Lucie & Gwen

SF3

LE FOUSSERET 36 / TMABC 38

Voilà l'équipe repartie vers un nouveau championnat "play-down" organisé à partir des 2 poules de D2 pour déterminer qui des 8 équipes rassemblées sauveront leur peau pour le maintien en D2. Pour nous avec 0 victoire, l'idée est toute autre. Jouer avant tout pour peut-être accrocher des victoires, sinon gratter des QT.

Mal barré. à 6 sur la feuille, nous devons affronter une équipe qui nous attendait de pied ferme. 14-2 Ce fut la douche froide, car le basket produit était loin de ce que les filles était en mesure de montrer.

Regagner un QT tel était l'objectif à la reprise. Sous la houlette de Rizlaine "on fire", nous étions revenu à la 15' sur un score de parité. L'absence de banc ne permit pas de soutenir cette accélération. Bref le QT fut gagné 11-13 et les filles avaient montré leur supériorité.

Si le 3QT fut lui aussi gagné plus âprement 6-9, il avait surtout l'avantage de nous rapprocher à 7pts de notre adversaire. Les filles se motivèrent surtout qu'elles marquèrent rapidement et signèrent un 5-14 à 2mn de la fin 36-38. Ce score final fut défendu bec et ongle et le buzzer final fut accueilli avec grande joie.

Gagner des QT tel est notre devise ! On compte les points la fin.

Pierre

SF4

LEGUEVIN 33 / TMABC 4 30

Ce vendredi les sf4 se déplaçaient à Leguevin pour le match de la 2e place de la poule.

Cette équipe nous avait battu de quelques points au match aller donc nous avions à coeur de prendre notre revanche. Malheureusement le match n'a pas du tout été à la hauteur des espoirs...

Nous prenons une dizaine de points d'avance dans le premier quart sur la défense individuelle mais des lors que le coach adverse est passé en zone ça a été plus que ce compliqué pour nous.

Quasiment aucun point inscrit pour nous en 2e quart, même pas 30 pts cumulés par les deux équipes à la pause. Le match s'avère très frustrant tant nous sommes en échec dans l'adresse et quelques petits faits de match ne tournant pas en notre faveur, la défaite même si elle est courte est tout de même logique. Score final 33 30 pour leguevin dans une prestation à vite oublier...

On tâchera de reprendre le cap sur les prochains entraînements et dans les prochains matchs !

Stéphane



SG1

COLOMIERS 3 59 / ASTRO 63

Après la déroute face à Pibrac il y a 2 semaines, nous nous devons de gagner ce match. Ce fut chose faite, mais une fois de plus dans la douleur.

Pourtant, l'entame du match, sans être exceptionnelle était correcte. Nous sommes assez équilibrés dans notre défense 3-2 pour ne prendre que 10 points. Et en attaque, on a l'impression qu'on monte en régime au fil des minutes. Nous sommes à 13 points à la fin de ce 1er quart temps. Mais au lieu de voir cette dynamique se poursuivre, l'adversaire nous endort dans un faux rythme qui leur permet de progresser "tranquillement" au score tandis que nous stagnons. Le score de parité à la mi-temps (27-27) est là pour le démontrer : on marque quasiment le même nombre de points, quant l'adversaire en met 7 de plus. Au retour des vestiaires, on passe sur une défense homme à homme, enfin de "réveiller" tout le monde. Cela semble marcher puisqu'on met 22 points dans ce quart temps, avec jusqu'à 13 points d'avance au milieu du quart temps. Mais au lieu de serrer le nœud plus fort, on relâche notre agressivité défensive et l'adversaire reprend confiance. C'est avec l'énergie de celui qui voit le hold-up à portée de main que Colomiers entame ce dernier quart temps. Finalement, le match sera une bataille de lancers francs et pour une fois, on a été bon, très bon dans l'exercice avec 19/26 (73%) quand notre adversaire est à 57%, avec 20/35. Là s'arrête l'avantage car compte tenu de la différence de qualités athlétiques en notre faveur, 20 lancers francs obtenus comparés à 35, ce n'est pas acceptable.

Constant



LE COIN DES ARBITRES

par Fabien

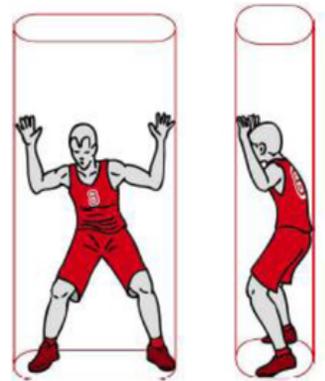
Le contact – 1ère partie : le principe du cylindre

Dans une rencontre de basketball, les contacts personnels ne peuvent pas être évités, mais ces contacts sont réglementés. Il y a faute lors d'une infraction aux règles impliquant un contact personnel illégal avec un adversaire et/ou un comportement antisportif. Pour savoir s'il y a faute ou pas sur le contact entre deux joueurs, les arbitres appliquent deux principes : le cylindre et la verticalité

Définition : le principe du cylindre

Il s'agit de l'espace compris dans un cylindre imaginaire occupé par un joueur sur le terrain de jeu. Il comprend l'espace situé au-dessus du joueur et correspond à la position légale de défense. délimité comme suit :

- à l'avant, par la paume des mains,
- à l'arrière, par les fesses
- sur les côtés, par la face externe des bras et des jambes.



Application du principe

Les mains et les bras du défenseur peuvent être étendus devant la poitrine et avoir un écartement égal à celui des pieds, les bras étant fléchis aux coudes afin que les avant-bras et les mains soient levés. L'écartement de ses pieds doit être proportionnel à sa taille. Dès que le défenseur a pris une position initiale légale de défense, il peut se déplacer pour marquer son adversaire mais il ne peut pas écarter ses bras, ses épaules, déplacer ses hanches ou ses jambes et provoquer un contact pour empêcher le dribbleur de le passer car cela constituerait une faute personnelle du défenseur

Remarques :

Au basket, pendant le jeu, chaque joueur a le droit d'occuper sur le terrain toute place non déjà occupée par un adversaire. Ce principe protège l'espace qu'il occupe sur le terrain et l'espace au-dessus de lui lorsqu'il saute verticalement dans cet espace. .

Le défenseur doit prendre une position initiale légale de défense en évitant tout contact avant de prendre sa position afin de ne pas se voir sanctionner d'un faute personnel si un contact a lieu avant sa mise en place de la position légale de défense.

Dans le prochain Astrobulle : Le contact – 2ème partie : le principe de verticalité

Pour approfondir : <http://www.ffbb.com/ffbb/officiels/arbitres/le-reglement-de-jeu>



CALENDRIER DES MATCHS

À VENIR

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse	Arbitres	OTM chrono - E-Marque
Ven 03/03	SF3	Roquettes 2	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE	arbitres désignés	Cathy - Thierry
	SF4	Brax	20h30	J. Moulin	av. des écoles J. Julien 31400 TLSE	arbitres désignés	TMB
Sam 04/03	U11M2	Casselardit	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE	U15M2 encadrés par Rachel	parents U11M
	U11F1	Vacquiers	11h00				parents U11F
	U7	Entraînement	11h00	Collège Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE		
	U15M1	Verfeil 3	13h00			Gwen B	? - ?
	U13F3	Fonsegrives	14h45			Gwen B	? - ?
	U9	Entraînement	11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE		
	U13M3	TBC 2	13h00			Rachel	? - ?
	U15M2	Tournefeuille 2	14h30			Clément	? - ?
	U20F	Riscle	16h30			Clément - ?	? - ?
	SF2	Vacquiers	20h30			? - ?	? - ?
Dim 05/03	SG1	NET'S 3	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	? - ?	Michèle - ?
	SF1	Moissac	15h30			arbitres désignés	? - ?

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
	U11F2	Muret	10h00	Alizé	14 avenue Henri Peyrusse à MURET
	U11M1	Auterive	12h00	Halle St Jean	Rue Jean Proudhom à AUTERIVE
	U13F1	Grisolles	13h00	Collège J. Lacaze	160 Rue des Moulins à GRISOLLES (82)
	U13F2	Cornebarrieu	13h00	P. de Coubertin	Chemin des Ambrits à CORNEBARRIEU
	U13M1	Aussonne	16h00	P. Denis	Place Jean Jaures à AUSSONNE
	U13M2	TBC	14h00	Léo Lagrange	4 Place Pierre Paul Riquet 31000 TLSE
	U15F	Druelle	13h00	Halle sportive	Impasse Puech Guilhem à OLEMPES (12)
	U17M1	Mazères	16h00	Complexe Sportif	Chemin du COULOUMIER à MAZERES (09)
	U17M2	Castanet	16h30	Delherm	Rue du Dr. Delherm à CASTANET
Dim 05/03	U11	Finale panier d'or	8h45	Cosec	Chemin Pillore à ST-LYS
	U20M	Aureilhan	12h00	Espace Multisport	114 Rue XI Novembre à AUREILHAN (65)

Bonne semaine à tous !