

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	1
<b>CHAPITRE 1 • LE FOOTBALL AUJOURD’HUI</b> .....	3
Un sport de pied .....	3
Un sport fait de maladresses .....	4
Les buts en chiffres .....	8
Les penalties : une comptabilité à part ? .....	10
Tactique ou improvisation ? .....	14
Un sport d’excès d’émotions .....	15
Le football et l’argent .....	18
La triche.....	21
Les enseignements .....	23
<b>CHAPITRE 2 • L’ENTRAÎNEMENT À L’EXCELLENCE</b> .....	27
L’entraînement du footballeur .....	27
La perfection existe-t-elle dans le football ? .....	29
Le football, un sport de haut niveau ? .....	36
Les exigences de l’entraînement de haut niveau .....	37
L’entraînement situationnel .....	38
L’entraînement attentionnel .....	39
<i>L’attention/concentration</i> .....	40
<i>Les styles attentionnels</i> .....	44
• Le style large-externe .....	45

• Le style large-interne .....	47
• Le style étroit-interne .....	48
• Le style étroit-externe .....	49
<i>Switcher</i> .....	50
L'entraînement modelé .....	55
L'entraînement mental.....	55
Pour l'entraînement à l'excellence .....	55
<b>CHAPITRE 3 • L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE</b> .....	61
Les qualités foncières.....	62
Le football est-il un sport fatigant ? .....	62
L'entraînement foncier.....	65
<i>L'entraînement à l'endurance</i> .....	66
<i>L'entraînement à la résistance</i> .....	67
<i>L'entraînement à la vitesse</i> .....	68
L'entraînement à la détente.....	68
<i>En gymnase</i> .....	69
<i>En situationnel</i> .....	70
<b>CHAPITRE 4 • L'ENTRAÎNEMENT TECHNICO-TACTIQUE</b> .....	71
Défendre ou attaquer ?.....	71
Organisation du jeu et choix tactiques .....	73
L'occupation de l'espace.....	74
<i>Le football n'est pas une science exacte</i> .....	79
<i>Schéma tactique et différences de vision entraîneur-joueurs</i> .....	87
<i>L'intelligence technico-tactique du joueur</i> .....	88
<b>CHAPITRE 5 • L'EFFICACITÉ OFFENSIVE</b> .....	93
La possession de balle : le dilemme .....	95
Les qualités footballistiques du jeu offensif.....	96
<i>L'adresse dans le jeu de passe</i> .....	96
• L'ode au jeu de passe .....	98
<i>La passe décisive</i> .....	101
<i>L'adresse au tir au but</i> .....	104
• Qu'est-ce qu'un grand attaquant ?.....	105
• L'efficacité offensive, une question de culture ?.....	108
• L'entraînement au tir au but : une nécessité absolue .....	110
<i>La puissance du tir</i> .....	114
<i>Le jeu de tête</i> .....	115
<i>Coup franc direct et frappe enroulée</i> .....	116
<i>Centres, corners, coups francs indirects et passes décisives</i> .....	116
La dyade offensive passeur décisif-buteur .....	118

<b>CHAPITRE 6 • L'EFFICACITÉ DÉFENSIVE</b> .....	123
Le pressing .....	123
Optimiser la défense dans la surface de réparation .....	126
Défendre sur les coups francs directs et sur les penalties : le gardien de but .....	131
<i>Défendre sur les coups francs directs</i> .....	131
<i>Défendre sur les penalties</i> .....	132
 <b>CHAPITRE 7 • L'ENTRAÎNEMENT MENTAL APPLIQUÉ AU FOOTBALL</b> .....	133
Le système mental de la réussite sportive.....	134
Le potentiel psychologique de la réussite (Missoum, 1990).....	138
<i>La potentialité cognitive (P1)</i> .....	138
<i>La potentialité affectivo-émotionnelle (P2)</i> .....	139
<i>La potentialité relationnelle (P3)</i> .....	140
• Le speech d'avant match.....	145
• La cohésion d'équipe.....	150
• Le leadership.....	151
• Les dyades passeur décisif-buteur .....	155
<i>La potentialité motivationnelle (P4)</i> .....	159
<i>La potentialité assertive (P5)</i> .....	160
Les stratégies mentales de la réussite (Missoum, 1992) .....	163
<i>Les stratégies fondamentales</i> .....	163
<i>Les stratégies contextuelles</i> .....	169
• Stratégie du déjà-vu/Stratégie de la première fois.....	170
• Stratégie du bon départ/Stratégie du bien finir.....	170
• Stratégie du duel/Stratégie d'encouragement .....	176
<i>Typologie des stratégies</i> .....	179
• Les stratégies du leader.....	180
• Évaluer ses stratégies.....	180
Les atouts humains de la réussite footballistique.....	181
L'entraînement mental.....	182
<i>Les objectifs du training mental appliqué au football</i> .....	182
• Mettre en place une stratégie d'objectifs motivante .....	183
• Optimiser la gestion de ses objectifs personnels lors des séances d'entraînement : le plus qui fait progresser.....	184
• Harmoniser au niveau de chaque joueur les objectifs de l'équipe.....	188
• Perfectionner le niveau technico-tactique.....	190
• Optimiser le contenu et les effets du dialogue interne .....	191
• Optimiser le contrôle émotionnel avant et pendant les matchs .....	192
• Générer des comportements nouveaux.....	195
• Enrichir et optimiser la connaissance des choix tactiques, offensifs et défensifs .....	196
• Créer des États Mentaux Performants (EMP) .....	197

• Développer le leadership des meneurs de jeu .....	197
• Optimiser sa stratégie du duel .....	199
• Optimiser la préparation du match dans les jours qui précèdent et la stratégie du bon départ le jour du match.....	199
• Optimiser la stratégie de confrontation .....	201
<b>CHAPITRE 8 • LES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT MENTAL (MISSOUM, 1991).....</b>	<b>203</b>
<i>La respiration ventrale</i> .....	204
<i>La relaxation</i> .....	205
<i>Le « réflexe relaxation »</i> .....	207
<i>Le goal setting technique</i> .....	208
<i>Les méthodes assertives</i> .....	208
<i>Les méthodes cognitives</i> .....	209
• Schémas cognitifs.....	210
• Dialogue interne.....	211
• La gestion des pensées négatives.....	211
• La gestion des pensées positives .....	212
<i>Le biofeedback</i> .....	212
<i>La visualisation mentale</i> .....	214
• La désensibilisation systématique.....	216
• Le Self Modeling Program.....	216
• Le « programme mental de correction » .....	217
• Le Package Performance.....	218
• Le générateur de comportements nouveaux.....	218
<i>La méthode STRATEX</i> .....	220
<i>Le mindfulness ou la pleine conscience (Kabat-Zinn, 2013)</i> .....	222
<i>La Programmation Neuro-Linguistique (Missoum, 1996)</i> .....	223
• L'ancrage de ressources positives .....	223
• Les outils de communication.....	225
<b>CHAPITRE 9 • FOOTBALL ET COACHING.....</b>	<b>231</b>
Coaching mental et théorie des trios (Missoum, 2015).....	231
Coaching mental d'une équipe de footballeurs professionnels.....	236
<i>Coaching individuel des joueurs de l'équipe</i> .....	237
• Guide d'entraînement mental.....	237
<i>Coaching de l'entraîneur</i> .....	240
<i>Coaching des leaders de l'équipe</i> .....	244
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>245</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>247</b>