

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 • LE FOOTBALL AUJOURD’HUI	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
CHAPITRE 2 • L’ENTRAÎNEMENT À L’EXCELLENCE	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
CHAPITRE 3 • L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE	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
CHAPITRE 4 • L'ENTRAÎNEMENT TECHNICO-TACTIQUE	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
CHAPITRE 5 • L'EFFICACITÉ OFFENSIVE	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

CHAPITRE 6 • L'EFFICACITÉ DÉFENSIVE	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
 CHAPITRE 7 • L'ENTRAÎNEMENT MENTAL APPLIQUÉ AU FOOTBALL	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
CHAPITRE 8 • LES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT MENTAL (MISSOUM, 1991).....	203
<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
CHAPITRE 9 • FOOTBALL ET COACHING.....	231
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
CONCLUSION	245
BIBLIOGRAPHIE	247