

# DRIBLE À 1 MAIN

## SÉQUENCE RÉSUMÉE



1

Position de base



2

Pousser



3

Accompagner le ballon



4

Pousser



5

Accompagner le ballon

# SÉQUENCE RÉSUMÉE

## Apprendre à dribbler au basketball

Isabelle Demers et Julie Marier, physiothérapeutes  
Institut de réadaptation en déficience physique de Québec

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec



**DRIBLE À  
2 MAINS**

**SÉQUENCE RÉSUMÉE**



1

Position de base



2

Pousser



3

Accompagner le ballon

**DRIBLE À 1 MAIN  
INCLUANT LE  
DÉPART STANDARD**

**SÉQUENCE RÉSUMÉE**



1

Reverser



2

Pousser



3

Accompagner le ballon



4

Pousser