



NETS Netball Intermediate Shooting Program 103 - PRACTICE SHEET

ENTER DATE IN THE BOX AT TOP OF COLUMN

| DRILLS | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Shoot 10 shots each from right, left and in front of post @ 1mtr | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| Shoot 5 each side of post falling out of court @ 1 mtr | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| Shoot all over circle step forward and across @ 1.5 mtr | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| Step Back @ 1 mtr | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| Sideways Right & Left @ 1 mtr & 2mtr | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| Throw ball to self and split legs simultaneously to gain maximum distance @ 1.5 mtr & 2mtr | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| Fake shot and shoot within 3 seconds @ 1.5 mtr & 2mtr | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| Drive & Catch if there is a thrower | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |

Concentrate on correct technique and the quality of each shot – expect to make clear shots every time