



NETS Netball Intermediate Shooting Program 102 - 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	/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	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Fake shot and shoot within 3 seconds @ 1.5 mtr	/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