

LCA Badminton Club

LCA 羽毛球俱乐部从三月八日起, 每周日 2 点到 3 点在 London Central High School 提供羽毛球训练, 第一期培训共 10 节课。会员 60 元每期, 非会员 80 元每期。无论你是刚开始接触羽毛球还是想进一步提高羽毛球水平, LCA 羽毛球俱乐部都欢迎你加入训练。培训对象是八岁以上的孩子以及喜欢羽毛球的成年人。在教练的指导下, 训练将分儿童组 (8 岁-12 岁) 和成年组。不同的组将根据学员的水平分成不同的小组进行针对性的训练。训练包括初级, 中级和高级。随着水平的提高, 学员将由教练决定进入更高阶段的训练。

初级

- 1 羽毛球基本概念基本规则
 - 1) 比赛前的热身运动
 - 2) 基本规则, 场地, 和记分方式 以及场地
 - 3) 正手握拍和反手握
 - 4) 基本步法和基本技巧
2. 正手高远球
3. 正手发球和反手发球
4. 正手起球和反手起球
5. 基本步伐
 - 1) 后场步法
 - 2) 网前步法
 - 3) 后场到网前步法

中级

1. 攻击性平高球
2. 反手高远球
3. 对角高远球
4. 对角起球
5. 直线吊球
6. 网前小球
7. 点杀球
8. 接杀球
9. 防守站位
10. 单打站位, 双打站位与轮转

高级

1. 正手反手推球抽球
2. 正手杀球和反手杀球
3. 网前钩对角
4. 斜线吊球
5. 头顶球
6. 中场截球
7. 移动的连贯性
8. 单打双打技战术