

## 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