



港羽羽毛球會恆常訓練班



港羽羽毛球會成立自 2006 年育出精英無數，球會教練來自不同國家代表隊成員。包括中國、香港及馬來 西亞代表隊及國家隊。具備大專學歷，擁有香港羽毛球總會註冊教練牌。曾擔任章別、星章及青苗考官，均是豐富經驗的全職羽毛球教練。

課程名稱	地點	時間	教練	訓練內容	堂數	費用	對象
A-Team 油尖旺區隊 (與油尖區康樂體育會合辦)	九龍公園體育館/ 官涌體育館	16:00-17:30 17:30-19:00 19:00- 21:00 逢星期五	李俊禮教練 (前港隊成員) 黎錦文教練	單、雙打路線訓練、戰術分析、雙打輪轉、雙打攻防技術、後場兩邊 過度處理、全場步法、 專項步法訓練。	12 堂	\$2,820 (試堂每堂 \$250/)	經教練挑選 1:8
A-Team 進階課程	九龍公園體育館/ 官涌體育館	17:30-19:00 19:00- 21:00 逢星期五	李俊禮教練 (前港隊成員) 黎錦文教練	單、雙打路線訓練、戰術分析、雙打輪轉、雙打攻防技術、後場兩邊 過度處理、全場步法、 專項步法訓練。	12 堂	\$2,820 (試堂每堂 \$250/)	經教練挑選 1:8
B-Team 中學文憑試進 階課程	九龍公園體育館	17:30- 19:00 逢星期五	余麗婷教練 洪禮文教練	針對香港中學文憑試體育選修科羽毛球實習試，為改進學生單打技術及訓練考核套路	12 堂	\$2,820 (試堂每堂 \$250/)	經教練挑選 1:8
B-Team 油尖旺區隊 (與油尖區康樂體育會合辦)	九龍公園體育館	17:30- 19:00 逢星期五	余麗婷教練 洪禮文教練	單、雙打路線訓練、戰術分析、雙打輪轉、雙打攻防技術、後場兩邊 過度處理、全場步法、 專項步法訓練。	12 堂	\$2,820 (試堂每堂 \$250/)	經教練挑選 1:8
C-Team 進階課程 (與油尖區康樂體育會合辦)	九龍公園體育館	16:00- 17:30 逢星期五	余麗婷教練 洪禮文教練	單、雙打路線訓練、戰術分析、雙打輪轉、雙打攻防技術、後場兩邊 過度處理、全場步法、 專項步法訓練。	12 堂	\$2,820 (試堂每堂 \$250/)	經教練挑選 1:8
A-Team BATA-001	界限街一號館	19:00- 21:00 逢星期六	余麗妮總教練 李俊禮教練 (前港隊成員) 黃泳珊教練 盧兆豐教練	單、雙打路線訓練、戰術分析、雙打輪轉、雙打攻防技術、後場兩邊 過度處理、全場步法、 專項步法訓練。	12 堂	\$3,500 (試堂每堂 \$330/)	經教練挑選 1:8
B-Team BATB-001	界限街一號館	19:00- 21:00 逢星期六	黃泳珊 首席教練	單打球路、正反手網前推球、勾對角、雙打路線訓練、戰術分析、雙打輪轉、雙打攻防技術、全場步法、專項步法訓練。	12 堂	\$3,500 (試堂每堂 \$330/)	經教練挑選 1:8
C-Team/ A 班 精英課程 (*合 辦課程)	中華基督教青年會 六樓主場館	11:45- 13:30 逢星期六	洪禮文主教練 潘雪儀教練 (前馬來西亞國家隊) 余麗婷教練	單打球路、正反手網前推球、勾對角、雙打路線訓練、戰術分析、雙打輪轉、雙打攻防技術、全場步法、專項步法訓練。	8 堂	\$1,800 每 堂 \$225/	9 歲以上， 曾是羽總青 苗，青年 軍，銅章， 學校校隊 (經 測試)
D-Team/ B 班 進階課程 (*合 辦課程)	中華基督教青年會 六樓主場館	10:15- 11:45 逢星期六	洪禮文主教練 余麗婷教練	單打技術介紹、鞏固、單打路線訓練、網前正反手放網、挑球及後場技術介紹高、吊、殺、半場及全場步法等。	8 堂	\$1,400 每 堂 \$175/	9-13 歲有半 年訓練以上 (經測試) 1:8
E-Team/ C 班 初階課程 (*合 辦課程)	中華基督教青年會 六樓主場館	09:00- 10:15 逢星期六	洪禮文主教練 余麗婷教練	球感訓練、上手擊球動作介紹及鞏固、網前正反手放網、挑球、半場步法(高球上網)	8 堂	\$1,200 每 堂 \$150/	7-11 歲 1:8

A.N.I. Sports House Limited

Room D 36, 4/F, Phase 5, Hong Kong Spinners Industrial Building,
760 Cheung Sha Wan Path, Lai Chi Kok, Hong Kong

website: anisports.com.hk



WhatsApp 報名熱線: 6971 1668 / 5520 1620



[anisportshouse](https://www.instagram.com/anisportshouse)



ANI Sports House





港羽羽毛球會恆常訓練班



課程名稱	地點	時間	教練	訓練內容	堂數	費用	對象
D-Team 進階課程 BATD-001	界限街一號體育館 主場	17:30-19:00 逢星期六	洪禮文主教練 余麗婷教練 潘雪儀教練 盧兆豐教練	單打技術介紹、鞏固、單打路線訓練、網前正反手放網、挑球及後場技術介紹高、吊、殺、半場及全場步法等。	12 堂	\$2,820	9-13 歲有半年訓練以上 (經測試)
E-Team 初階課程 BATE-001	界限街一號體育館 主場	16:00-17:30 逢星期六	洪禮文主教練 余麗婷教練 盧兆豐教練 潘雪儀教練	球感訓練、上手擊球動作介紹及鞏固、網前正反手放網、挑球、半場步法(高球上網)	12 堂	\$2,820	適合 5-10 歲
D-Team 進階課程(小組 3-4 人) BATD-002	荔枝角私人會所	16:00-17:00 17:00-18:00 16:00-17:30 逢星期三	余麗婷教練 邵雷教練	單打技術介紹、鞏固、單打路線訓練、網前正反手放網、挑球及後場技術介紹高、吊、殺、半場及全場步法等。	12 堂	\$2880/ \$4,380 每堂\$240/ 每堂\$365/	適合 7-12 歲 師生比例: 小組 1:4-5
D-Team 進階及精進課程	荔枝角私人會所	8:00-9:30 8:30-10:00 逢星期六	潘雪儀教練 梁景堯教練	單打技術介紹、鞏固、單打路線訓練、網前正反手放網、挑球及後場技術介紹高、吊、殺、半場及全場步法等。	12 堂	\$4,380 每堂\$365/	適合 7-12 歲 師生比例: 小組 1:4-5

A.N.I. Sports House Limited

Room D 36, 4/F, Phase 5, Hong Kong Spinners Industrial Building,
760 Cheung Sha Wan Path, Lai Chi Kok, Hong Kong

website: anisports.com.hk

WhatsApp 報名熱線: 6971 1668 [anisportshouse](https://www.instagram.com/anisportshouse) ANI Sports House



Updated on: 19/2/2025