

MÙA HÈ SÔI ĐỘNG

VỚI

TRẠI HÈ

THỂ THAO



★ Được giảng dạy bởi những giáo viên kinh nghiệm của Vinschool – Đã từng dẫn dắt các đội tuyển Bóng đá, Bóng rổ, Bơi lội của Vinschool đạt nhiều giải thưởng cao tại các cuộc thi Thể thao của Thành phố.

★ Chương trình được thiết kế thành 2 khung thời gian: trong tuần và cuối tuần, nhằm tối ưu sự lựa chọn cho học sinh



LỰA CHỌN CÁC MÔN THỂ THAO  
MÌNH YÊU THÍCH

KHÁM PHÁ TIỀM NĂNG CỦA BẢN THÂN  
TRONG LĨNH VỰC THỂ THAO

NUÔI DƯỠNG ƯỚC MƠ  
TRỞ THÀNH CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỈNH CAO

PHÁT TRIỂN  
THỂ CHẤT, SỨC KHỎE



# TRẠI HÈ BÓNG ĐÁ

## “CHÁY CÙNG ĐAM MÊ”



Đến với trại hè Bóng đá, các em sẽ được cháy hết mình với niềm đam mê môn thể thao "vua". Trại hè gồm 3 hành trình, với các nội dung học tập và rèn luyện mang tính thử thách cao, các em sẽ được phát triển các kỹ năng vận động, kiểm soát bóng, tư duy chiến thuật, chiến thuật thi đấu.

### Hành trình 1

Kỹ thuật khởi động trong Bóng đá, kỹ thuật chuyền bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng mu bàn chân, kỹ thuật đánh đầu, luật thi đấu sân 7.

### Hành trình 2

Các kỹ thuật đỡ bóng, tâng bóng, dẫn bóng, vận dụng các bài tập đối kháng vào thi đấu, các kỹ thuật động tác giả, bắt bóng.

### Hành trình 3

Các bài tập di chuyển, vận dụng các bài tập đối kháng vào thi đấu, kỹ thuật truy cản, vai trò của trọng tài và trợ lý trọng tài, chiến thuật thi đấu, vận dụng vào thi đấu.

Cùng với các kỹ thuật bóng đá từ cơ bản đến nâng cao, học sinh còn được bổ sung các kiến thức, kỹ năng về việc phòng tránh tai nạn, thương tích khi tham gia vận động, rèn luyện phẩm chất chính trực, kiên trì, tinh thần đoàn kết cũng được hình thành thông qua các hoạt động thi đấu, giao lưu.

Học sinh có thể đăng ký tham gia khóa học với **huấn luyện viên chuyên nghiệp của trường Vinschool** hoặc **huấn luyện viên nước ngoài đến từ trung tâm SSA**.

# TRẠI HÈ BÓNG RỔ

## “VƯƠN TỚI ĐỈNH CAO”

Bóng rổ là môn thể thao giúp tăng cường sức bền thể lực, tăng chiều cao và phát triển hệ cơ xương. Bên cạnh việc rèn luyện sức khỏe, đây còn là môn thể thao giúp nâng cao tinh thần đồng đội và rèn luyện tính kỷ luật. Tham gia trại hè bóng rổ cũng là một cơ hội để học sinh rèn luyện tài năng chơi bóng và chinh phục các sân chơi bóng rổ trong và ngoài hệ thống Vinschool hàng năm. Trại hè Bóng rổ bao gồm 3 hành trình với mức độ khó tăng dần cho học sinh lựa chọn. Ở mỗi hành trình, học sinh được đánh giá chia theo nhóm tương đương với trình độ, tạo sự tăng tiến hợp lý và phát triển cho mỗi cá nhân.

### Hành trình 1

Giới thiệu các giải đấu bóng rổ trong nước & Quốc tế. Kỹ thuật chạy tăng tốc, chuyển hướng nhanh, bắt bóng, chuyền bóng, nhồi bóng, dẫn bóng, ném rổ các cự li khác nhau, di chuyển vận dụng vào đội hình thi đấu.

### Hành trình 2

Kỹ thuật dẫn bóng, ném rổ, di chuyển, chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ, vận dụng vào thi đấu đội hình 3x3, dinh dưỡng trong thể thao, các chỉ số cơ thể & sức khỏe trong thể thao.

### Hành trình 3

Các kỹ thuật tấn công, phòng thủ, chiến thuật phòng thủ kèm người, tấn công hỗn hợp, luật thi đấu, phòng tránh chấn thương trong thể thao, các sự kiện Bóng rổ đáng nhớ, vận dụng vào thi đấu đội hình 5x5.

Học sinh có thể đăng ký tham gia khóa học với **huấn luyện viên chuyên nghiệp của trường Vinschool** hoặc **huấn luyện viên nước ngoài đến từ trung tâm SSA**.





# TRẠI HÈ BƠI

## “CHINH PHỤC ĐƯỜNG ĐUA XANH”

Bơi lội là môn thể thao giúp học sinh phát triển toàn diện về thể hình, thể lực và trí lực, đồng thời còn trang bị cho các em kỹ năng phòng chống đuối nước, một kỹ năng vô cùng cần thiết cho học sinh.

Chương trình được tổ chức bao gồm các lớp Bơi cơ bản và Bơi nâng cao để đáp ứng trình độ và nhu cầu vận động thể chất của từng học sinh. Mỗi trình độ đều gồm có 3 hành trình để học sinh trải qua các bài tập và thử thách tăng dần, giúp hình thành, củng cố kỹ năng cũng như chinh phục giới hạn của bản thân, đồng thời là tiền đề để có thể tự tin tham gia các giải Bơi lội trong và ngoài hệ thống.



### Bơi cơ bản

#### Hành trình 1

Kỹ thuật bơi ếch cơ bản 10m – 15m chuẩn Olympic, kỹ năng xử lý tình huống khi gặp nguy hiểm dưới nước, kỹ thuật bơi sinh tồn.

#### Hành trình 2

Kỹ thuật bơi trườn sấp, kỹ năng xử lý tình huống khi bản thân gặp nạn, hoặc gặp người đuối nước.

#### Hành trình 3

Kỹ thuật bơi ngửa, kỹ năng xử lý tình huống khi bị kiệt sức, chuột rút hoặc gặp chấn thương khi đang bơi.

### Bơi nâng cao

Kỹ thuật bơi ếch thi đấu, các kỹ thuật nâng cao thành tích khi tham gia thi đấu. Tìm hiểu và tham gia thi đấu môn bóng nước.

Kỹ thuật bơi trườn sấp đường trường và thi đấu. Cách xử lý tình huống và sơ cứu khi gặp người đuối nước.

Kỹ thuật bơi ngửa thi đấu, kỹ năng xử lý tình huống khi bị kiệt sức, chuột rút hoặc gặp chấn thương khi đang bơi. Tìm hiểu các giải bơi dành cho thiếu nhi.

# TRẠI HÈ VÕ TỰ VỆ

Đến với môn Võ, học sinh không chỉ có cơ hội rèn luyện sức khỏe giúp cơ thể trở nên khỏe mạnh, dẻo dai, phát triển chiều cao tốt hơn mà còn được đến với một triết lý sâu sắc của võ đạo "Tôn sư trọng đạo". Rèn luyện bản thân, bảo vệ bản thân khỏi bệnh tật và phòng tránh các tình huống xấu là những điều các học sinh sẽ được trải nghiệm trong khóa học.

#### Hành trình 1

Bài học về "tôn Sư trọng Đạo" trong võ thuật; các kỹ thuật cơ bản về đứng tấn, di chuyển tránh né, kỹ thuật đòn đâm thẳng tầm cao, tầm trung, tầm thấp, kỹ thuật tự vệ, phòng chống bắt nạt bằng tay không.

#### Hành trình 2

Kỹ thuật thực hiện các đòn đá vòng cầu, đá thẳng di chuyển với tấn; kỹ thuật tự vệ, phòng chống bắt nạt, các bài tập thể lực phát triển nhóm cơ bụng, lưng và đùi, các bài tập khí công điều hòa hơi thở và phát triển nội lực ở mức cơ bản.

#### Hành trình 3

Kỹ thuật đòn đá vòng cầu, đá thẳng di chuyển với tấn đánh trúng mục tiêu là đích, các bài tập đối luyện phòng thủ và tấn công theo nhóm, các bài tập khí công điều hòa hơi thở và phát triển nội lực ở mức cơ bản, các bài tập đối luyện phòng thủ và tấn công theo nhóm, vận dụng vào thi đấu đối kháng.

# TRẠI HÈ THỂ THAO



**ĐỊA ĐIỂM TRIỂN KHAI:  
HÀ NỘI, HẢI PHÒNG, THANH HÓA, TP. HỒ CHÍ MINH**

## THÔNG TIN CHI TIẾT

Loại hình	Tên trại hè	Số hành trình	Số tuần/ hành trình	Số buổi/ tuần	Thời gian học	Học phí/ hành trình
Từ thứ 2 đến thứ 6	Bóng đá/ Bóng rổ/ Bơi/ Võ tự vệ (HLV Vinschool)	3 hành trình	3 tuần/ hành trình	5 buổi/ tuần (Sáng hoặc chiều)	Hành trình 1 (12/6 – 30/6)	3.750.000 VNĐ
	Hành trình 2 (3/7 – 21/7)					
	Bóng rổ/ Bóng đá (HLV Quốc tế SSA)				Hành trình 3 (24/7 – 11/8)	4.800.000 VNĐ
Thứ 7	Bóng đá/Bóng rổ/ Bơi/ Võ tự vệ (HLV Vinschool)	1 hành trình	9 tuần/ hành trình	1 buổi/ tuần (Sáng)	1 hành trình (17/6 - 12/8)	2.250.000 VNĐ

## DỊCH VỤ BÁN TRÚ (dịch vụ lựa chọn)

Trại hè	Thời lượng	Phí/ hành trình	Điều kiện đăng ký
Trong tuần (Từ thứ 2 đến thứ 6)	3 tuần/ hành trình	1.050.000 VNĐ	Không áp dụng cho học sinh đăng ký học 1 buổi/ ngày

## ƯU ĐÃI

GIẢM 3% VÀO TỔNG PHÍ KHI ĐĂNG KÝ  
VÀ NỘP PHÍ TỪ 2 HÀNH TRÌNH HOẶC 2 TRẠI HÈ TRỞ LÊN TRƯỚC NGÀY 25/5/2023