



CÂU LẠC BỘ
NGOẠI KHÓA
TRUNG HỌC

2023 - 2024

Đơn vị đối tác



NHÓM CÂU LẠC BỘ THỂ THAO

Bơi - Võ thuật - Bóng rổ - Cầu lông - Bóng đá
Bóng chày - Cờ vua - Yoga



Câu lạc bộ **BƠI LỘI**



CLB Bơi giúp học sinh rèn luyện sức khỏe, tăng cường sự dẻo dai của cơ bắp, giúp cơ thể được vận động toàn diện và rèn luyện kỹ năng sinh tồn, kỹ năng an toàn dưới nước khi biết bơi. Thông qua CLB Bơi, những học sinh có năng khiếu sẽ được tuyển chọn vào đội tuyển của nhà trường để rèn luyện thi đấu ở các giải đấu.

Trong khóa học, các em học sinh được rèn luyện:

- Thực hành các kỹ thuật bơi ếch, bơi trườn sấp... từ cơ bản đến nâng cao;
- Xử lý tình huống đuối nước và kỹ năng sơ cứu, hô hấp nhân tạo.
- Phát triển thể lực và sức bền; đặc biệt chú trọng sự phối hợp toàn thân và hơi thở.
- Chiến thuật trong thi đấu.

Câu lạc bộ **VÕ VOVINAM**

Võ Vovinam là môn võ thuật mang đậm bản sắc Việt Nam, được các chuyên gia thể thao khuyến khích tập luyện cho học sinh. Vovinam được đưa vào chương trình ngoại khóa của Vinschool trong nhiều năm qua ở mọi cấp học, tạo nên phong trào tập luyện và bề dày thành tích trong các cuộc thi Võ thuật. Tham gia CLB Võ Vovinam tại Vinschool sẽ giúp học sinh nhận được những lợi ích tuyệt vời sau:

- Rèn luyện thị giác, tăng khả năng tập trung, tính kỷ luật, tự lập, kiên nhẫn;
- Tăng cường sức khỏe, nâng cao hệ miễn dịch, sức dẻo dai;
- Khả năng xử lý tình huống linh hoạt.

Trong khóa học, các em học sinh được thực hành:

- Các kỹ thuật căn bản của Vovinam: tấn, đâm, chém cạnh tay, gạt đỡ, đánh chỏ, đá, khóa gối...
- Thực hiện được các bài Quyền: bài quyền nhập môn, bài thập tự quyền, long hổ quyền...
- Thực hiện được các bài Đối kháng và tự vệ với các bài tập phản xạ, tập trung tinh thần với độ chính xác cao.



Câu lạc bộ BÓNG RỔ



Bóng rổ tại Vinschool những năm gần đây đã tạo nên “cơn sốt” với hàng loạt thành tích ấn tượng của đội tuyển các trường trong hệ thống Vinschool khi liên tục “thống trị” các giải đấu bóng rổ học đường cấp quận/ thành phố như: Giải bóng rổ học sinh Hà Nội, TP.HCM, Giải Bóng rổ cúp Thiếu Niên Tiền Phong. Bóng rổ là môn thể thao giúp các em phát triển thể lực, chiều cao và sự nhanh nhạy. Những hoạt động liên tục với cường độ cao đòi hỏi sự quan sát tốt cùng phối hợp tay chân linh hoạt.

Tham gia CLB Bóng rổ tại Vinschool, học sinh sẽ được rèn luyện thể chất, sự phối hợp đội nhóm và các chiến lược trong trận đấu. Các lớp học được phân chia cụ thể theo từng trình độ từ cơ bản đến nâng cao, nhờ đó có thể tuyển chọn ra những học sinh có khả năng và niềm đam mê với bộ môn để tham gia đội tuyển của nhà trường, đội tuyển chuyên nghiệp.

Trong khóa học, các em học sinh được rèn luyện:

- Kỹ năng kiểm soát bóng, nhồi bóng, dẫn bóng, chuyền bóng, ném bóng, đập bóng, lên rổ... từ cơ bản đến nâng cao;
- Luật và chiến thuật thi đấu;
- Kỹ năng di chuyển/ tốc độ/ sức bật;
- Đọc tình huống và phản xạ.

Câu lạc bộ CẦU LÔNG



Cầu lông là môn thể thao nhận được sự quan tâm và yêu thích của học sinh bởi tính linh hoạt trong các kỹ thuật thể thao, chiến thuật thi đấu cùng sự phát triển thể lực toàn diện. Tập luyện cầu lông giúp tăng cường sự linh hoạt và khả năng phản xạ của cơ thể. Khi tập luyện, học sinh được tương tác, phối hợp và thi đấu với nhau để nâng cao thể lực cũng như phát triển kỹ năng vận động và khả năng thi đấu.

Học sinh sẽ được rèn luyện những gì tại CLB Cầu lông?

- Kỹ thuật phát cầu, đánh cầu thấp tay;
- Chiến thuật di chuyển, thi đấu đánh cầu cơ bản;
- Kỹ thuật cầm vợt, di chuyển;
- Luật cầu lông - Thi đấu.
- Kỹ thuật phong cầu, đập cầu, cắt cầu, bỏ nhỏ;

Câu lạc bộ BÓNG ĐÁ

Bóng đá được mệnh danh là “môn thể thao Vua” rèn luyện cho người chơi thể lực, sự linh hoạt, tính chiến lược và tinh thần phối hợp đội nhóm. Với hệ thống sân cỏ nhân tạo và cơ sở vật chất chuyên nghiệp tại các trường, phong trào bóng đá tại Vinschool từ lâu đã luôn bùng nổ và sôi động khi mỗi năm các Vinsers đều giành được nhiều thành tích ấn tượng trong các giải thể thao uy tín. Tham gia CLB Bóng đá, học sinh sẽ phát triển toàn diện về thể chất, tư duy và đặc biệt là các phẩm chất cần có trong cuộc sống như lòng quyết tâm, bản lĩnh vững vàng và khả năng lãnh đạo.

Khi tham gia CLB, học sinh sẽ được phát triển:

- Kỹ thuật từ cơ bản đến nâng cao: dẫn bóng, sút bóng, chuyền bóng, đánh đầu, nhận bóng...
- Trí thông minh vận động, tương tác - giao tiếp, thị giác - không gian;
- Tinh thần đồng đội;
- Rèn luyện sức khỏe, tăng cường thể lực; kỹ năng quan sát, đánh giá, phối hợp;
- Chiến thuật phòng thủ, tấn công.



Câu lạc bộ VÕ TỰ VỆ

Võ tự vệ là một môn võ bao gồm 2 nội dung được gắn kết chặt chẽ với nhau là “Võ thuật ứng dụng” và “Kỹ năng tự vệ”. Võ thuật và kỹ năng tự vệ bổ trợ và tồn tại song song với nhau giúp người tập có thể tự vệ một cách hiệu quả nhất trong các tình huống tập luyện và thực tế ngoài cuộc sống.

Tại CLB Võ tự vệ, học sinh sẽ thực hành:

- Kỹ thuật đâm móc, đá thẳng, đá vòng cầu, đá đập ngang, đá cạnh, đá tổng sau, đánh chỏ, lên gối, bắt chân, tháo gỡ...;
- Phối hợp các kỹ thuật với nhau trong thi đấu;
- Xây dựng kỹ năng tự vệ, áp dụng vào thực tế.



Câu lạc bộ **BÓNG CHUYỀN**

Tại CLB Bóng chuyền của Vinschool, học sinh sẽ được tham gia thực hành các kỹ thuật trong thi đấu bóng chuyền chuyên nghiệp với sự hỗ trợ của các giáo viên thể thao giàu kinh nghiệm.

Trong khóa học, các em học sinh được rèn luyện:

- Tư thế đứng và di chuyển;
- Kỹ thuật chuyền bóng, phát bóng, đập bóng, chắn bóng;
- Một số điều luật cơ bản, chiến thuật tấn công và phòng thủ, thi đấu.

Sau khi tham gia CLB, học sinh sẽ có khả năng ứng dụng trong thực tế trận đấu, vận dụng các chiến lược tổ chức đội hình và thi đấu hiệu quả.



Câu lạc bộ **KARATEDO**

Karatedo là một môn võ thuật truyền thống của vùng Okinawa (Nhật Bản). Karatedo không đơn thuần chỉ là một môn võ, đó còn là sự thay đổi trong lối sống, giúp học sinh từ bỏ những suy nghĩ và hành động thiếu thận trọng và bắt đầu một lối sống có kỷ luật hơn. Tham gia CLB Võ Karatedo, học sinh sẽ trở nên nhanh nhẹn, tinh thần thoải mái, tăng sức chịu đựng, rèn luyện khả năng tập trung và những giá trị đạo đức tốt đẹp.

Học sinh được rèn luyện các kỹ thuật:

- Kihon: Kỹ thuật căn bản của tay: Ozughi, Kizami, Shuto-Uchi, Uraken, Gyaku-shuto, MoroteZuki, Kagi Yuk...
- Kỹ thuật chân: tấn Karate - Dachi Kata, Kokutsu Dachi, Zenketsu Dachi, Kiba, đòn đá vòng cầu, đá tổng trước...
- Quyền Kata: bài quyền số 1 - Heian sodan; bài quyền số 2 - Heian nidan...
- Đối luyện Kumite: đối kháng và tự vệ với các bài tập phản xạ, tập trung tinh thần với độ chính xác và dừng đòn cao.

Câu lạc bộ YOGA

Tập luyện Yoga thường xuyên giúp tăng cường năng lượng, sự linh hoạt, dẻo dai, rèn luyện sức mạnh cơ bắp, tăng lưu thông máu, giúp cơ thể thư giãn, có giấc ngủ sâu hơn. Đặc biệt, Yoga còn giúp kiểm soát căng thẳng, tăng cường sự tập trung và trí nhớ để học tập.



Trong khóa học, các em học sinh được thực hành:

- Các bài tập khởi động, bài tập thở, bài chào mặt trời, chào hoàng hôn;
- Các thế ASANA : con chuẩn chuẩn, cái cây, cái bào, cây lau, cái cung, chiếc cầu, tam giác nghiêng, tam giác xoay, trăng lưỡi liềm, con lạc đà, vượn cột sống, con cá, con cá đuối, chân đèn, cái cày, cái kiềng, trồng chuối...

Câu lạc bộ CỜ VUA

Là môn thể thao trí tuệ ưa thích và thể hiện tư duy vượt trội, cờ vua luôn được quan tâm tại Vinschool. Trong các năm qua, Vinsers liên tiếp giành được các thành tích ấn tượng trong Giải Thể thao học sinh cấp Quận và cấp Thành phố, Giải Cờ Vua Cúp TOTA... Rèn luyện cờ vua giúp học sinh kích thích khả năng suy nghĩ, rèn luyện năng lực tính toán và tư duy logic. Mặt khác, bộ môn này còn giúp các em hình thành những tính cách tốt đẹp như khả năng độc lập xử lý tình huống và bản lĩnh đối đầu với khó khăn.

Tại CLB Cờ vua, học sinh sẽ được rèn luyện:

- Thực hiện được kế hoạch triển khai trận đấu khác nhau;
- Thực hiện được các thủ pháp tấn công và phòng thủ;
- Hiểu biết thuật ngữ và biết cách lập kế hoạch chơi 3-4 nước suy nghĩ trước;
- Đánh giá được tình huống – kĩ thuật tính toán, nhận biết các mối đe dọa, kĩ năng thí quân.





Câu lạc bộ HỌC VIỆN BÓNG ĐÁ AC MILAN

Cơ hội trải nghiệm có 1 không 2 dành cho những bạn học sinh yêu thích môn thể thao vua: Học và luyện tập bóng đá với AC Milan Academy Hanoi - học viện bóng đá duy nhất tại Việt Nam liên kết với CLB AC Milan.

- Được đào tạo bởi đội ngũ Huấn luyện viên nước ngoài, dưới sự dẫn dắt của HLV trưởng người Ý được cử từ CLB AC Milan với bằng HLV chuyên nghiệp hạng B do UEFA cấp;
- Khoác lên mình bộ đồng phục của nhà vô địch nước Ý - CLB AC Milan, sản xuất bởi thương hiệu nổi tiếng Puma;
- Khám phá về văn hóa, cách tư duy và phát triển toàn diện thông qua các hoạt động trên sân bóng và ngoài đường biên;
- Huấn luyện theo triết lý và phương pháp của AC Milan:
 - ♦ Mài giũa các kĩ thuật định vị, dẫn bóng, chuyền bóng, kiểm soát bóng, phòng thủ, tấn công...;
 - ♦ Nâng cao chiến thuật thi đấu;
 - ♦ Phát triển tư duy phân tích và xử lý tình huống, ra quyết định, đối mặt với thử thách;
 - ♦ Chú trọng vào sự phối hợp, đề cao sự tương tác và tinh thần đồng đội, kĩ năng đội nhóm;
 - ♦ Rèn luyện và phát triển tinh thần thể thao văn minh.

Kết thúc CLB, học sinh sẽ nhận được chứng chỉ từ học viện Bóng đá AC Milan.





Trải qua hơn 10 năm đào tạo, SSA hiện đang là một trong những trung tâm đào tạo thể thao số 1 Việt Nam bằng việc mang lại cho học viên những trải nghiệm hàng đầu với một môi trường thể thao chuẩn quốc tế và đội ngũ HLV chuyên nghiệp, giàu kinh nghiệm.

Câu lạc bộ BÓNG RỔ SSA

Trong khóa học, các em học sinh được rèn luyện:

- Kỹ thuật nhồi bóng, dẫn bóng, chuyền bóng (chess pass, bounce pass, overhead pass, step pass...); 2 bước lên rổ; nhồi bóng & kiểm soát bóng nâng cao...
- Luật và chiến thuật thi đấu;
- Nguyên tắc tấn công, phòng thủ;
- Đọc tình huống và phản xạ;
- Phối hợp các kỹ thuật và chiến thuật vào thi đấu.

Kết thúc CLB, học sinh sẽ nhận được chứng chỉ từ học viện thể thao Quốc tế SSA.



THÔNG TIN CÁC KHÓA HỌC

Tên CLB	Số buổi/ tuần	Thời lượng/ buổi	Học phí HK 1 (VNĐ)	Học phí HK 2 (VNĐ)	Học phí cả năm (chiết khấu 5% nếu nộp phí 1 lần)
Bơi	2	90p	6.160.000	6.160.000	11.700.000
Vovinam	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Bóng rổ	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Câu lông	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Bóng đá	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Võ tự vệ	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Bóng chuyền	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Karatedo	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Yoga	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Cờ vua	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Học viện bóng đá AC Milan (chưa bao gồm phí đồng phục 1.540.000 VNĐ)	1	90p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Bóng rổ SSA	1	90p	3.920.000	3.920.000	7.450.000

