



Đơn vị đối tác



NHÓM CÂU LẠC BỘ THỂ THAO SỨC KHỎE

BÓNG ĐÁ – BÓNG RỔ - BƠI – BÓNG BÀN
CẦU LÔNG – VÕ THUẬT – CỜ VUA
DANCESPORT – MÚA – YOGA – ĐÀU BÉP






CÂU LẠC BỘ CHIẾN BINH BÓNG RỔ

BASKETBALL WARRIORS

Bóng rổ tại Vinschool không chỉ là môn thể thao giúp phát triển thể lực vượt trội, mà còn là hành trình phát triển cá nhân và nuôi dưỡng tinh thần thể thao cho mỗi học sinh. Đến với khóa học, các em sẽ được rèn luyện:

Cơ bản

- Kỹ thuật kiểm soát bóng, nhồi bóng, chuyền bóng tại chỗ/di chuyển;
- Dẫn bóng theo đường thẳng, dẫn bóng chuyển hướng;
- Ném rổ 2 tay trước ngực góc 0°, 45°, 90° khoảng cách 2-3m, 2 bước lên rổ;
- Kí hiệu của trọng tài đối với luật 24 giây, 8 giây, 5 giây, 3 giây;
- Chiến thuật tấn công phòng thủ.

Nâng cao

- Kỹ thuật chuyên - bắt bóng: Hai tay trước ngực, hai tay bật đất, hai tay trên đầu, một tay bật đất;
- Ném rổ 2 tay trước ngực góc 0°, 45°, 90° khoảng cách 4-5m;
- Phối hợp chuyền - bắt bóng tại chỗ kết hợp hai bước lên rổ móc xoay thuận tay;
- Phối hợp dẫn bóng kết hợp ném rổ tại 3 vị trí (0°; 45°; 90°);
- Ý nghĩa và vai trò các vị trí hậu vệ, trung phong, tiền đạo;
- Chiến thuật tấn công phòng thủ nâng cao.

CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ

CẦU MÔN RỰC LỬA

Những trận cầu sôi động, kịch tính luôn là “điểm hẹn” hấp dẫn nhất sau giờ học với các “câu thủ nhí” yêu thích bộ môn thể thao vua. 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. Trong khóa học, học sinh phát triển và thực hành:

Cơ bản

- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má ngoài và dừng bóng bằng găm;
- Đá bóng bằng lòng bàn chân và nhận bóng bằng găm, lòng bàn chân;
- Luật đá biên và phân biệt đá biên, ném biên, đá phạt góc;
- Bài tập tranh cướp bóng cao, chiến thuật tấn công phòng thủ cá nhân 2v1, 1v2...
- Yêu cầu, nhiệm vụ thủ môn;
- Thi đấu giải nội bộ.

Nâng cao

- Dẫn bóng má ngoài, bằng mu chính diện, đá bóng bằng lòng bàn chân và nhận bóng bằng găm, lòng bàn chân khoảng cách 5-7m...
- Bật tường bằng lòng 1 chạm, bài tập thể lực nâng cao;
- Tranh cướp bóng cao/thấp, động tác dừng bóng đột ngột rồi dẫn tiếp, chuyển hướng, di chuyển để che chắn bóng khi phòng thủ;
- Rèn luyện khả năng phản xạ: kỹ thuật phối hợp tấn công; kỹ thuật động tác giả qua người; kỹ thuật thi đấu...



CÂU LẠC BỘ

BƠI TỐC ĐỘ



Bơi là môn thể thao phù hợp với mọi lứa tuổi, mang lại những thay đổi tích cực về mặt thể chất, sức mạnh tinh thần, rèn luyện khả năng đối mặt và vượt qua khó khăn, sợ hãi. Đặc biệt, bơi còn là một kỹ năng sinh tồn thiết yếu, đồng thời cải thiện các vấn đề sức khỏe và tối ưu hóa hiệu quả của các cơ quan bên trong của cơ thể.

Học sinh tham gia khóa học được kiểm tra trình độ và chia nhóm:

Cơ bản

- Bài tập thở nước, thả nổi, lướt nước;
- Kỹ thuật đạp chân ếch/ bơi trườn sấp phối hợp thở 15m, 20m (ván + phao);
- Quạt tay ếch, đạp chân ếch/ bơi trườn sấp phối hợp thở 25m (phao);
- Phối hợp đạp chân, quạt tay, thở;
- Bơi ếch/ bơi trườn sấp có phao và không phao;
- Kỹ thuật xuất phát, santo;
- Phương pháp xử lý tình huống khi bị đuối nước và cứu đuối;
- Bơi hết 25m bằng kỹ thuật bơi ếch, bơi trườn sấp.

Nâng cao

- Ôn kỹ thuật bơi ếch cự li 25m;
- Kỹ thuật chân trườn sấp, quạt tay trườn sấp phối hợp thở;
- Phối hợp chân, quạt tay, thở bơi ngửa 20m, 25m (có phao và không phao);
- Quạt tay bơi bướm, chân bơi bướm; phối hợp chân quạt tay, thở;
- Kỹ thuật xuất phát, santo, quay vòng;
- Phương pháp xử lý tình huống khi bị đuối nước và cứu đuối;
- Bơi hết 25m bằng kỹ thuật bơi ngửa, bơi bướm, bơi trườn sấp.

CÂU LẠC BỘ

BÓNG BÀN

CHIẾN BINH PINGPONG

Sự kết hợp tuyệt vời giữa kỹ thuật và chiến thuật, kích thích sự tỉnh táo của não bộ và sự nhạy bén của đôi mắt là những yếu tố đặc biệt thu hút Vinsers tham gia bộ môn Bóng bàn. Các “chiến binh Pingpong” sẽ được rèn luyện cách cầm vợt, thực hiện các kỹ thuật theo phân nhóm từ trình độ cơ bản đến nâng cao:

Cơ bản

- Tìm hiểu lịch sử và quá trình hình thành môn Bóng bàn quốc tế và trong nước;
- Phổ biến luật bóng bàn;
- Làm quen cách cầm vợt và cảm giác bóng chạm vợt;
- Kỹ thuật lúp bóng thuận tay/ trái tay;
- Giao và đỡ bóng thuận tay/ trái tay;
- Bạt bóng, gò bóng xoáy xuống trái tay/ thuận tay;
- Đấu tập.

Nâng cao

- Tìm hiểu lịch sử và quá trình hình thành môn Bóng bàn quốc tế và trong nước, luật bóng bàn;
- Kỹ thuật lúp bóng thuận tay/ trái tay
- Di chuyển ngang đơn bước phối hợp lúp bóng thuận tay và trái tay;
- Giao và đỡ bóng xoáy lên/ xuống thuận tay/ trái tay
- Giật bóng xoáy lên/ gò bóng xoáy xuống thuận tay/ trái tay;
- Di chuyển ngang đơn bước gò bóng xoáy xuống trái tay phối hợp giật bóng xoáy xuống thuận tay;
- Đấu tập.





CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG

Là môn thể thao an toàn, phù hợp với mọi lứa tuổi, cầu lông giúp học sinh phát triển thể chất một cách toàn diện, rèn luyện tính dẻo dai, phản xạ nhanh và kỹ năng ra quyết định trong thời gian ngắn.

Học sinh tham gia khóa học được kiểm tra trình độ và chia nhóm:

Cơ bản

- Cách cầm vợt, bài tập cảm giác cầu;
- Kỹ thuật giao cầu nghịch tay (giao cầu ngắn);
- Di chuyển cơ bản (bước chéo chân 2 bước lên lưới bên trái/phải);
- Di chuyển cơ bản phối hợp đánh trả cầu thấp tay, đánh cầu cao sâu (phông cầu) thuận tay; 2 bước phối hợp đánh trả cầu cao sâu nghịch tay;
- Đánh cầu cao sâu trên đỉnh đầu phối hợp di chuyển lùi 3 bước;
- Kỹ thuật tại chỗ đánh tạt cầu, đánh cầu bỏ nhỏ;
- Luật sân bãi và cách tính điểm đấu đơn, luật đánh đôi.

Nâng cao

- Ôn kỹ thuật giao cầu nghịch tay phối hợp đánh trả cầu thấp tay;
- Di chuyển cơ bản (bước chéo chân 2 bước lên lưới bên trái/phải);
- Kỹ thuật phông cầu (đánh trả cầu cao sâu);
- Chiến thuật giao cầu nghịch tay và đánh trả giao cầu;
- Đánh cầu cao sâu trên đỉnh đầu phối hợp di chuyển lùi 3 bước;
- Ve cầu, đập cầu phối hợp di chuyển phông cầu;
- Đánh cầu bỏ nhỏ kết hợp hất cầu về cuối sân; tạt cầu phối hợp di chuyển;
- Luật sân bãi và cách tính điểm đấu đơn, luật đánh đôi.

CÂU LẠC BỘ KARATEDO

Đến với CLB Karatedo - môn võ thuật truyền thống của vùng Okinawa (Nhật Bản), các "võ sĩ nhí" sẽ được học và thấu hiểu về bài học "Tôn sư trọng đạo" trong võ thuật trước tiên. Để nâng cao thể lực và sức mạnh, phản ứng nhanh nhạy, các Vinsers sẽ tập luyện các kỹ thuật cơ bản về đứng tấn, kỹ thuật gạt, đỡ phòng thủ di chuyển tránh né, kỹ thuật đòn đâm thẳng dưới sự hướng dẫn của các HLV kinh nghiệm.

Nội dung chính trong khóa học:

- Kihon:
 - Kỹ thuật căn bản của tay: ozughi, kizami, shuto-uchi, uraken, gyaku-shuto, moroteZuki, kagi yuk...
 - Kỹ thuật chân: tấn karate - achi kata, kokutsu dachi, zenketsu dachi, kiba, đòn đá vòng cầu, đá tống 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.





Bao gồm 2 nội dung được gắn kết chặt chẽ với nhau là “Võ thuật Ứng dụng” và “Kĩ năng Tự vệ”, Võ tự vệ rèn luyện cho học sinh các kĩ thuật căn bản như Tấn, Đấm, Đỡ, Đá cùng các bài tập thể lực để tăng cường sức mạnh tay, chân. Đây sẽ là hành trang thiết yếu cho các em để tự bảo vệ bản thân hiệu quả trong mọi tình huống.

CÂU LẠC BỘ VÔ TỰ VỆ

Nội dung chính trong khóa học:

- Nghi lễ nhập môn, khái niệm võ tự vệ và lý do học môn võ tự vệ;
- Tấn công bằng lòng bàn tay, khuỷu tay;
- Kỹ năng trốn thoát: khi bị ôm chặt phía sau, cánh tay bị mắc kẹt/ khóa đầu một bên, bị bóp chặt cổ, bị nắm tóc...
- Rèn phản xạ té ngã giảm chấn thương khi gặp các tình huống khác nhau;
- Lăn vai trước, lăn vai sau;
- Tập thi đấu, áp dụng tình huống thực tế.

CÂU LẠC BỘ VOVINAM

Việt Võ đạo hay Vovinam là môn phái võ thuật lớn tại Việt Nam giúp học sinh rèn luyện tác phong nhanh nhẹn, khả năng quan sát nhanh nhạy qua các bài tập đối luyện phòng thủ và tấn công theo nhóm, vận dụng vào thi đấu đối kháng.



Được hướng dẫn bởi các HLV chuyên nghiệp, học sinh sẽ thuần thục các kĩ thuật như:

- Đòn đá vòng cầu, đá thẳng di chuyển với tấn; Kỹ thuật tự vệ để phát triển nhóm cơ bụng, lưng và đùi, sức nhanh;
- Các động tác phối hợp vận động, các bài tập khí công điều hòa hơi thở và phát triển nội lực ở mức cơ bản.



CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO

Taekwondo - môn võ phổ biến nhất trên thế giới mang lại nhiều lợi ích cho trẻ như: rèn luyện sức khỏe, tính kỉ luật, giảm căng thẳng và giúp tự vệ hiệu quả. Đến với CLB Taekwondo, học sinh được học và rèn luyện dựa trên 3 phẩm chất cốt lõi: Đạo đức, Trí tuệ và Nghị lực.

Nội dung chính trong khóa học:

- Kỹ thuật tấn Trung Bình - đấm trong Taekwondo (Juchum Seogi - Momtong Jireugi);
- Đỡ trung kết hợp đấm trung (Anmaki Momtong Jireugi), đỡ thấp (Aree) - tấn ngắn (Ap Seogi)/tấn dài Apkubi Seogi;
- Đá tổng trước - Ap Chagi, đá vòng cầu Dolliyo Chagi di chuyển;
- Đối luyện tấn công và phòng thủ.



CÂU LẠC BỘ CỜ VUA



Chương trình CLB Cờ vua tại Vinschool được thiết kế bài bản, giúp học sinh kích thích khả năng suy nghĩ, rèn luyện năng lực tính toán và tư duy logic. Ngoài ra, tham gia bộ môn cờ vua còn rèn luyện cho học sinh những tính cách tốt đẹp như khả năng độc lập xử lý tình huống và bản lĩnh đối đầu với khó khăn.

Học sinh tham gia khóa học được kiểm tra trình độ và chia nhóm:

Cơ bản

Nâng cao

- Thực hành cách xếp bàn cờ, thực hiện được được về cách đi quân Xe, Tượng, Hậu...
- Thi đấu đúng luật, thực hiện được bắt lỗi kĩ thuật, phát hiện được lỗi tác phong trong thi đấu;
- Hiểu về đòn bắt đôi, tăng nhãn quan chiến thuật đòn bắt đôi, đòn giăng, đòn xiên;
- Các đòn tấn công, phòng thủ, các nước đi đặc biệt;
- Xử lý nhanh chóng kết thúc ván cờ khi hơn về quân hay rơi vào tình huống có ưu thế.
- Thực hành các đòn tấn công, phòng thủ, chiếu hết cờ...
- Thực hiện thi đấu theo đúng luật, thực hiện được bắt lỗi kĩ thuật, phát hiện được lỗi tác phong trong thi đấu;
- Luyện tập đòn bắt đôi, tăng nhãn quan chiến thuật đòn bắt đôi, đòn giăng, đòn xiên;
- Tăng nhãn quan chiến thuật chiếu hết trong 1 nước và qua các bài tập tổng hợp;
- Thực hiện được cách đưa về thế hòa khi đứng trước thế thua;
- Hiểu được về thế trận trong cờ vua, xử lý được khi có ưu thế về cờ tàn tốt.



CÂU LẠC BỘ

DANCESPORT



Luyện tập môn khiêu vũ thể thao giúp học sinh phát triển đầy đủ những tố chất quan trọng liên quan đến thể lực như sức mạnh, sức bền, tốc độ và sự khéo léo, mềm dẻo của cơ thể cũng như khả năng cảm thụ âm nhạc.

Chachacha:

Xoay hông số 8; Cơ bản - Basic, Mở tiến - New York, Mở lùi - Hand to hand, Chụm chân - Time step, Tiến chéo lùi chéo - Shoulder, Cơ bản dọc - Lockstep, Xoay - Sport turn, Quét xuống - Ronde chasse, Quét lên - Hip twist, 3 bước chacha - Three cha.

Rumba:

Cơ bản - Basic, Mở tiến - New York, Mở lùi - Hand to hand, Chụm chân - Time step, Xoay - Sport turn, Tiến chéo lùi chéo - Shoulder, Cơ bản dọc - Open basic.

Tham gia khóa học Dancesport, các em học sinh sẽ luôn háo hức hòa vào giai điệu sôi động khi thực hiện các kĩ thuật nhảy của điệu Chachacha, Rumba và phối hợp biểu diễn được ít nhất 3 bài nhảy vào cuối kỳ dưới sự hướng dẫn của các giáo viên tài năng và giàu kinh nghiệm.

CÂU LẠC BỘ ĐẦU BẾP NHÍ



CLB Đầu bếp là lựa chọn thú vị cho các bạn nhỏ “yêu bếp” và có niềm đam mê với ẩm thực. Các chuyên gia ẩm thực/đầu bếp chuyên nghiệp sẽ hướng dẫn học sinh cách sử dụng dao thớt, kéo để thái rau, củ quả một cách an toàn và chính xác.

Học sinh cũng được hướng dẫn cách chế biến những món ăn thông dụng trong bữa cơm gia đình, tự tin cùng bố mẹ thực hiện một bữa cơm đầy dinh dưỡng và trình bày mâm cơm tinh tế.



CÂU LẠC BỘ THIỀN & YOGA

CLB Thiền & Yoga tại Vinschool giúp các em học sinh phát triển toàn diện thể chất và tinh thần. Các bài tập kết hợp thở và thiền định sẽ giúp học sinh giải tỏa căng thẳng sau giờ học, rèn luyện khả năng tập trung, cùng các bài tập thư giãn để tăng cường sức đề kháng và linh hoạt cho các bạn nhỏ.

Tham gia CLB Thiền và Yoga, học sinh sẽ được:

- Thực hành các bài thở kết hợp thiền định giúp trẻ giảm căng thẳng, kiểm soát lo lắng, nâng cao nhận thức về bản thân và thúc đẩy sức khỏe cảm xúc;
- Luyện tập các bài thư giãn các khớp, cơ, dây chằng giúp tăng cường sức đề kháng, sự dẻo dai, linh hoạt cho trẻ;
- Thực hành các tư thế Asana cơ bản phù hợp với sự phát triển hệ cơ, hệ xương, hệ tiêu hóa... theo từng chủ đề;
- Rèn luyện kỹ năng làm việc nhóm, tự tin biểu diễn các Asana theo đôi, theo nhóm phù hợp khả năng;
- Tham gia các trò chơi vận động kết hợp thực hiện các Asana.





CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ AC MILAN

Học viên sẽ tham gia khóa đào tạo bóng đá theo phương pháp huấn luyện của AC Milan. Chương trình, nội dung đào tạo được xây dựng và giám sát bởi HLV Trưởng - người Ý có bằng UEFA B. Các bài tập sẽ liên quan đến khả năng xử lý tình huống, phối hợp đồng đội và kỹ năng sút, điều khiển bóng với cách sắp xếp phù hợp nhóm tuổi cũng như khả năng của Học viên.

Cụ thể như:

- Làm quen với trái bóng và học cách chuyền bóng đúng kỹ thuật;
- Học cách đánh giá tình huống trận đấu;
- Nắm bắt cách cắt đuôi đối thủ, ghi nhớ vị trí của đồng đội và đối thủ;
- Nắm bắt cách kiểm soát trái bóng, cách xác định vị trí bóng để tấn công;
- Học cách dẫn bóng, cách áp sát đối thủ để giành bóng, cách ghi bàn trong trận đấu và bảo vệ khung thành trước đối thủ.

CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ SSA

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.

Chương trình rèn luyện cho học sinh các kỹ năng tấn công, phòng thủ trong bóng rổ và phát triển các kỹ năng cơ bản như kiểm soát bóng, nhồi bóng, chuyền bóng và ném bóng vào rổ. Bên cạnh rèn luyện thể lực và trau dồi kỹ năng cơ bản của bóng rổ, học sinh còn được tiếp cận ban đầu với thể thức thi đấu 3x3, 5x5. 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)
Chiến binh Bóng rổ "Basketball Warriors"	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Bóng đá "Câu môn rực lửa"	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Bơi tốc độ	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Bóng bàn "Chiến Binh Ping Pong"	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
Cầu lông	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
Karatedo	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Võ tự vệ	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Vovinam	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
Taekwondo	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Cờ vua	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
	2	60p	4.200.000	4.200.000	7.980.000
Dancesport	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
Đầu bếp nhí	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
Thiền - Yoga	1	90p	3.080.000	3.080.000	5.850.000
Bóng rổ SSA	1	90p	3.920.000	3.920.000	7.450.000
CLB Bóng đá AC Milan (Chưa bao gồm phí đồng phục: 1.540.000 VNĐ/set)	1	90p	4.200.000	4.200.000	7.980.000