

MÙA HÈ  
SÔI ĐỘNG  
VỚI

Trại hè



# THỂ THAO

KHAI PHÁ TIỀM NĂNG VÀ NUÔI DƯỠNG ĐAM MÊ  
CỦA CÁC “VẬN ĐỘNG VIÊN” TRẺ



Trại hè

## BÓNG ĐÁ

Được mệnh danh là môn thể thao vua, bộ môn Bóng đá luôn được rất nhiều bạn học sinh yêu thích. Tham gia trại hè, học sinh sẽ được thực hành các kỹ thuật từ cơ bản tới nâng cao trong bộ môn Bóng đá. Trại hè gồm 3 hành trình với mức độ khó tăng dần để học sinh nắm bắt được các kỹ năng chuyên nghiệp, những chiến thuật bài bản khoa học, sẵn sàng tranh tài trong các trận đấu kịch tính cuối khóa.



**Đối tượng:** dành cho học sinh THCS & THPT



**Giáo viên giảng dạy:**  
Giáo viên Vinschool



**Thời lượng:** : 3 hành trình, 3 tuần/ hành trình, học từ thứ 2 đến thứ 6 (Sáng hoặc chiều tùy theo lịch từng trường)





	Cơ bản	Nâng cao
Hành trình 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nguồn gốc lịch sử ra đời và quá trình phát triển môn bóng đá...</li> <li>- Kỹ thuật: Khống chế bóng bằng lòng bàn chân/ găm bàn chân/ găm giày, dẫn bóng bằng lòng bàn chân/ mu chính diện/ má trong/ má ngoài, dừng bóng, chuyển hướng bóng.</li> <li>- Rèn luyện thể lực, thi đấu tập.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm rõ nội quy, yêu cầu, luật thi đấu.</li> <li>- Rèn luyện kỹ thuật qua bài tập dẫn bóng tốc độ, dẫn bóng luôn cọc; chuyển bóng vượt tuyến, di chuyển cột 2 nhận bóng.</li> <li>- Đánh đầu, di chuyển đánh đầu thông qua bài tập đá phạt góc.</li> <li>- Chiến thuật phòng thủ 1-1, 3-3; Chiến thuật 3-2-1; Chiến thuật tấn công: 3-2, 3-3.</li> </ul>
Hành trình 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vẽ bóng bằng găm bàn chân: trước-sau-trái-phải; chuyển - đỡ bóng bằng lòng bàn chân, khống chế bóng bằng găm bàn chân.</li> <li>- Chuyển hướng bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân.</li> <li>- Sút bóng bằng mu chính diện/ mu lai má, sút cầu gôn từ khoảng cách 15 - 20m.</li> <li>- Chiến thuật tấn công: 3 - 2, 2 - 2, 3 - 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sút bóng cầu gôn bằng mu chính diện cự ly 15m, 20m.</li> <li>- Chuyển bóng, khống chế bóng trên không.</li> <li>- Chiến thuật phòng thủ/ tấn công: 1-1, 2-2, 2-1</li> <li>- Tăng bóng 12 điểm chạm.</li> <li>- Phối hợp, đá phạt hàng rào, sút penalty.</li> <li>- Kỹ thuật thủ môn: Bắt bóng bổng.</li> </ul>
Hành trình 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luật cơ bản trong môn bóng đá sân 7.</li> <li>- Chuyển bóng xa và khống chế bóng: Luyện tập 1-1 với khoảng cách từ 12m-15m.</li> <li>- Sút phạt bằng mu bàn chân, lòng bàn chân.</li> <li>- Chiến thuật phòng thủ: 1vs1, 2vs2.</li> <li>- Kỹ thuật sút penalty.</li> <li>- Thi đấu cuối khóa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luật cơ bản trong sân 7.</li> <li>- Dẫn bóng tốc độ, chuyển bóng vượt tuyến.</li> <li>- Sút bóng cầu gôn bằng mu chính diện, mu trong bàn chân, mu lai má cự ly 15m, 20m, 25m.</li> <li>- Đối kháng nâng cao 3-3, 1-1, 2-2.</li> <li>- Chuyển bóng xa, khống chế bóng nâng cao.</li> <li>- Thi đấu cuối khóa</li> </ul>



# Trại hè BÓNG RỔ



**Đối tượng:** dành cho học sinh THCS & THPT



**Giáo viên giảng dạy:**  
Giáo viên Vinschool



**Thời lượng:** 3 hành trình, 3 tuần/ hành trình, học từ thứ 2 đến thứ 6 (Sáng hoặc chiều tùy theo lịch từng trường)

Bóng rổ là môn thể thao giúp tăng cường sức bền thể lực, tăng chiều cao và phát triển hệ cơ xương đồng thời nâng cao tinh thần đồng đội và rèn luyện tính kỉ luật. Tại Vinschool - ngôi trường của những nhà vô địch giải bóng rổ học sinh liên tiếp những năm gần đây, tham gia Trại hè Bóng rổ là cơ hội tuyệt vời để rèn luyện những kỹ thuật căn bản đến nâng cao một cách bài bản, chuyên nghiệp cũng như cải thiện bản lĩnh, kinh nghiệm thi đấu thông qua những cuộc tranh tài cuối khóa, từ đó tự tin chinh phục các giải đấu trong và ngoài hệ thống.

	Cơ bản	Nâng cao
Hành trình 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lịch sử, nguồn gốc ra đời môn Bóng rổ.</li> <li>- Bài tập cảm giác bóng, phối hợp vận động với bóng.</li> <li>- Kỹ thuật nhồi, gõ bóng, dẫn bóng tốc độ/ tiến trước/ biến hướng; Ném rổ dựa bảng/ tại chỗ;</li> <li>- Rèn luyện thể lực, thi đấu tập.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật: Dẫn bóng di chuyển, phối hợp động tác; behind the back, between the leg; Spin move; qua người sử dụng bước thuận, bước nghịch; yểm trợ kép để tấn công rổ; lên rổ kết hợp chân, bụng, tay...</li> <li>- Bài tập về Footwork tăng khả năng di chuyển.</li> <li>- Chiến thuật thi đấu nâng cao.</li> </ul>
Hành trình 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuyên bóng 2 tay trước ngực, 2 tay trên cao, 1 tay trên vai, chuyên bóng đập đất.</li> <li>- Phối hợp dẫn bóng, chuyên bóng.</li> <li>- Bài tập ném rổ về khoảng cách, cự ly ném rổ.</li> <li>- Thi đấu 3-3, 5-5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật móc rổ, ném rổ bước lùi, tấn công rổ Floater, lên rổ nâng cao, step back; yểm trợ kép để tấn công rổ</li> <li>- Chiến thuật phòng thủ phản công, phòng thủ liên phòng 2-3; tấn công yểm trợ.</li> <li>- Luật thi đấu.</li> </ul>
Hành trình 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luật bóng rổ, các lỗi thường gặp trong thi đấu.</li> <li>- Phòng thủ bóng rổ cơ bản: Phòng thủ 1-1, 1-2.</li> <li>- Rebound trong thi đấu bóng rổ: Tranh bóng bật bảng; Defensive Slide - Phòng thủ di chuyển ngang; Pump fake lừa đối thủ.</li> <li>- Khống chế bóng và cản phá cướp bóng trong bóng rổ.</li> <li>- Thi đấu cuối khóa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chiến thuật tấn công yểm trợ, phòng thủ phản công nâng cao, phòng thủ kèm người.</li> <li>- Kỹ thuật phòng thủ 1-1, 3-3</li> <li>- Rebound trong thi đấu bóng rổ: Tranh bóng bật bảng trên cao; Defensive Slide - Phòng thủ di chuyển ngang; Pump fake lừa đối thủ: Động tác giả ném rổ, di chuyển; khống chế bóng và cản phá cướp bóng...</li> <li>- Thi đấu cuối khóa</li> </ul>

# Trại hè CỜ VUA



**Đối tượng:** dành cho học sinh THCS & THPT



**Giáo viên giảng dạy:**  
Giáo viên Vinschool



**Thời lượng:** 3 hành trình, 3 tuần/  
hành trình, học từ thứ 2 đến thứ 6  
(Sáng hoặc chiều tùy theo lịch  
từng trường)

Cờ vua không chỉ là một trò chơi, mà còn là một thế giới đầy bí ẩn và thú vị dành cho những người đam mê chiến lược và muốn khám phá sự phong phú của nước đi, chiến thuật và tư duy sắc bén. Với bộ môn này, học sinh không chỉ học được cách di chuyển các quân cờ mà còn rèn luyện những kỹ năng quan trọng trong cuộc sống, phát triển khả năng độc lập xử lý tình huống, tinh thần kiên nhẫn và bản lĩnh đối đầu với những thách thức khó khăn.

Tại Trại hè Cờ vua học sinh sẽ được kiểm tra trình độ và tư vấn tham gia vào các lớp học cơ bản hoặc nâng cao phù hợp với trình độ của mình, từ đó tiếp cận và tập kỹ năng thi đấu một cách chuyên sâu và hiệu quả nhất. Hãy để Cờ vua trở thành nguồn cảm hứng và niềm đam mê mới trong cuộc sống của bạn!

	Cơ bản	Nâng cao
Hành trình 1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Đọc vị trí các ô cờ, giá trị các quân cờ và ký hiệu quân cờ.</li><li>- Quân bàn cờ: nước đi và ăn quân của Xe, Tượng, Hậu, Vua, Mã, Tốt.</li><li>- Bắt quân không có bảo vệ.</li><li>- Phòng thủ và tấn công.</li><li>- Nước chiếu trong cờ vua.</li><li>- Rèn luyện kỹ năng thi đấu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện được nước đi của tốt và các nước đi đặc biệt trong cờ vua.</li><li>- Ghi chép ván cờ và ký hiệu quan trọng.</li><li>- Cách tấn công và phòng thủ.</li><li>- Nước chiếu, cách chiếu rút, chiếu đôi; cách chiếu hết sau khi có ưu thế về vật chất.</li><li>- Các trường hợp hòa cờ, hoà "pat" hoà hết nước đi.</li></ul>
Hành trình 2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện nước đi và ăn quân của Xe, Tượng, Hậu, Vua, Mã, Tốt.</li><li>- Áp dụng nước đi nhập thành vào tập luyện thi đấu.</li><li>- Phòng thủ khi bị chiếu.</li><li>- Thắng cờ và hòa cờ</li><li>- Rèn luyện kỹ năng thi đấu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Luật thi đấu cơ bản, cách ra quân đúng luật chơi.</li><li>- Áp dụng một số đòn phối hợp, triển khai tốt ván đấu theo nguyên tắc khai cuộc và giải các bài tập dạng chiếu hết sau một nước đi.</li><li>- Cách chiếu hết Vua + 2 Xe/ 2 tượng/ Hậu...</li><li>- Thành thạo phòng thủ khi vua bị chiếu.</li><li>- Rèn luyện kỹ năng thi đấu.</li></ul>
Hành trình 3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kỹ thuật phòng thủ &amp; tấn công.</li><li>- Chiếu hết cờ sau một nước đi, chiếu hết cờ bằng hậu &amp; vua, tượng, xe, mã.</li><li>- Thực hiện đòn chiến thuật: Bắt đôi.</li><li>- Rèn luyện kỹ năng thi đấu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện cách chiếu hết sau 2 nước; đòn bắt đôi; đòn xiên; đòn giăng; đòn mở đường tấn công...</li><li>- Kỹ thuật chiến lược trong cờ tàn Tốt.</li><li>- Chiến thuật tấn công &amp; phòng thủ nâng cao.</li><li>- Rèn luyện kỹ năng thi đấu.</li></ul>



# Trại hè


## BƠI

Bơi lội không chỉ là một hoạt động thể thao mà còn là một trải nghiệm thú vị và hữu ích đối với học sinh, giúp phát triển toàn diện về thể lực và sức bền, đồng thời cung cấp cho các em những kỹ năng quan trọng như phòng chống đuối nước.

Chương trình bơi lội được thiết kế với 3 hành trình, mỗi hành trình đi kèm với các bài tập và thử thách được tăng dần độ khó. Bằng cách hoàn thành hành trình bơi lội, thành thạo các kiểu bơi và vượt qua cự ly 2 lượt bể bơi, học sinh sẽ cảm thấy tự tin hơn khi tham gia các giải đấu bơi lội trong và ngoài hệ thống. Điều này không chỉ giúp các em phát triển thêm kỹ năng bơi mà còn tạo ra cơ hội để thể hiện bản thân và trải nghiệm những niềm vui và thách thức mới trong thế giới của bơi lội.

 **Đối tượng:** dành cho học sinh THCS & THPT

 **Giáo viên giảng dạy:** Giáo viên Vinschool

 **Thời lượng:** 3 hành trình, 3 tuần/ hành trình, học từ thứ 2 đến thứ 6 (Sáng hoặc chiều tùy theo lịch từng trường)





	Cơ bản	Nâng cao
Hành trình 1	<p><b>BƠI ẾCH &amp; BƠI TRƯỜNG SẤP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập ngưng thở tại chỗ, nằm nổi trên mặt nước, lướt nước.</li> <li>- Kỹ thuật đạp chân bơi ếch kiểu mở cẳng chân/ đạp chân bơi trường sấp (trên cạn, dưới nước có/ không phao tay); quạt tay bơi ếch/ trường sấp (trên cạn, dưới nước).</li> <li>- Tập phối hợp hoàn thiện chân - tay - thở (có phao lưng)</li> <li>- Bài khởi động "Aqua Zumba", trò chơi bóng nước.</li> <li>- Bơi hoàn thiện hết cự ly 1 lượt bể bơi, đánh giá học sinh.</li> </ul>	<p><b>BƠI ẾCH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập ngưng thở tại chỗ, nằm nổi trên mặt nước, lướt nước.</li> <li>- Kỹ thuật đạp chân bơi ếch kiểu mở cẳng chân kết hợp thở (dưới nước có phao tay). Quạt tay bơi ếch kiểu hiện đại (trên cạn, dưới nước).</li> <li>- Tập phối hợp chân - tay - thở không có phao. Thi đấu bóng nước.</li> <li>- Phối hợp 1 lần đạp chân ếch kết hợp 1 lần quạt tay thở.</li> <li>- Bơi hoàn thiện hết cự ly 2 lượt bể bơi, đánh giá học sinh.</li> </ul>
Hành trình 2	<p><b>BƠI TRƯỜNG NGỬA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập ngưng thở tại chỗ, nằm nổi trên mặt nước, lướt nước.</li> <li>- Kỹ thuật đạp chân bơi trường ngửa (trên cạn, dưới nước có/ không phao tay); quạt tay (tại chỗ, di chuyển).</li> <li>- Cách hít thở, cách xử lý khi bị chìm.</li> <li>- Tập phối hợp hoàn thiện chân - tay (có chân vịt).</li> <li>- Thực hành các phương pháp cứu đuối cơ bản.</li> <li>- Bơi hoàn thiện hết cự ly 1 lượt bể bơi, đánh giá học sinh.</li> </ul>	<p><b>BƠI TRƯỜNG SẤP &amp; BƠI TRƯỜNG NGỬA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập ngưng thở tại chỗ, nằm nổi trên mặt nước, lướt trên mặt nước.</li> <li>- Kỹ thuật đạp chân bơi trường sấp/ bơi trường ngửa kết hợp thở (trên cạn, dưới nước có phao tay và phao lưng); Quạt tay kết hợp thở (trên cạn, dưới nước) kết hợp với phao tay.</li> <li>- Phối hợp 6 lần đạp chân kết hợp 3 lần quạt tay, 1 lần thở.</li> <li>- Bài tập xuất phát, santo, quay vòng dưới nước.</li> <li>- Bơi hoàn thiện hết cự ly 2 lượt bể bơi, đánh giá học sinh.</li> </ul>
Hành trình 3	<p><b>BƠI BƯỚM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập ngưng thở tại chỗ, nằm nổi trên mặt nước, lướt nước.</li> <li>- Bài tập "water workout".</li> <li>- Kỹ thuật uốn sóng dẻo thân tạo sóng bơi bướm (trên cạn, dưới nước có phao tay - chân vịt); Quạt tay bơi bướm (trên cạn, dưới nước).</li> <li>- Tập phối hợp hoàn thiện chân - tay - thở (có chân vịt, phao kẹp chân).</li> <li>- Thực hành các phương pháp cứu đuối cơ bản.</li> <li>- Bơi hoàn thiện hết cự ly 1 lượt bể bơi, đánh giá học sinh.</li> </ul>	<p><b>BƠI BƯỚM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập ngưng thở tại chỗ, nằm nổi trên mặt nước, lướt nước.</li> <li>- Kỹ thuật uốn sóng dẻo thân tạo sóng bơi bướm (trên cạn, dưới nước có phao tay); Quạt tay bơi kết hợp thở (có phao kẹp chân).</li> <li>- Xuất phát trên bục và xuất phát dưới bục.</li> <li>- Bơi phối hợp 2 lần quạt tay 1 lần thở</li> <li>- Hoàn thiện kĩ thuật bơi bướm kết hợp santo &amp; xuất phát; chỉnh sửa lỗi sai.</li> <li>- Kiểm tra và thực hành sơ cấp cứu đuối nước.</li> <li>- Bơi hoàn thiện hết cự ly 2 lượt bể bơi, đánh giá học sinh.</li> </ul>

# Trại hè

## CẦU LÔNG



**Đối tượng:** dành cho học sinh THCS & THPT



**Giáo viên giảng dạy:** Giáo viên Vinschool



**Thời lượng:** 3 hành trình, 3 tuần/ hành trình, học từ thứ 2 đến thứ 6 (Sáng hoặc chiều tùy theo lịch từng trường)

Trại hè cầu lông là một sự lựa chọn hoàn hảo cho những ai muốn trải nghiệm và phát triển kỹ năng trong môn thể thao an toàn và thú vị này. Cầu lông không chỉ phù hợp với mọi lứa tuổi mà còn giúp học sinh phát triển thể chất một cách toàn diện, rèn luyện tính linh hoạt, phản xạ nhanh và kỹ năng ra quyết định trong thời gian ngắn. Cuối hành trình, các em sẽ được củng cố lại các kỹ thuật đã học và áp dụng chúng vào thi đấu thực tế. Những nội dung như kỹ thuật chém cầu, bả nhỏ, chiến thuật thi đấu, và vận dụng kỹ thuật vào thi đấu đơn hoặc đôi sẽ được tập trung rèn luyện. Các lỗi thường gặp trong thi đấu cũng sẽ được giải quyết, đồng thời các em còn được học về công tác trọng tài cầu lông và tham gia các hoạt động thi đấu tập trong môi trường thân thiện và hứng khởi. Hãy tham gia trại hè cầu lông để trải nghiệm và phát triển tài năng của mình trong môn thể thao này!

	Cơ bản	Nâng cao
Hành trình 1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sơ lược một số kỹ thuật cơ bản và luật của môn Cầu lông.</li><li>- Tư thế chuẩn bị, cách cầm vợt và cầm cầu, phát cầu trái tay, phải tay; Đánh cầu cao tay và thấp tay trái phải; Phong cầu</li><li>- Di chuyển đơn bước, đa bước.</li><li>- Luật thi đấu đơn/ đôi.</li><li>- Bài tập phát triển thể lực &amp; cảm giác với cầu.</li><li>- Thi đấu tập, thi đấu trong trường.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kỹ thuật cầm vợt nâng cao; Phát cầu trái tay, phải tay đúng ô quy định; đánh cầu cao tay và thấp tay trái phải kết hợp di chuyển; phong cầu nâng cao.</li><li>- Di chuyển đơn bước và đa bước cường độ cao.</li><li>- Bài tập phát triển sức nhanh, mạnh, bền và cảm giác với cầu.</li><li>- Luật thi đấu đơn/ đôi.</li><li>- Thi đấu tập, thi đấu trong trường.</li></ul>
Hành trình 2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ôn tập các kỹ thuật đã học.</li><li>- Kỹ thuật đập cầu, bật nhảy phong cầu, bật nhảy đập cầu.</li><li>- Bài tập phối hợp liên hoàn.</li><li>- Bài tập phát triển thể lực &amp; cảm giác với cầu.</li><li>- Thi đấu tập, thi đấu trong trường.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ôn tập các kỹ thuật đã học.</li><li>- Kỹ thuật đập cầu cường độ cao; bật nhảy phong cầu đổi chân; bật nhảy đập cầu;</li><li>- Bài tập phối hợp liên hoàn.</li><li>- Bài tập phát triển thể lực &amp; cảm giác với cầu.</li><li>- Thi đấu tập, thi đấu trong trường.</li></ul>
Hành trình 3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Củng cố lại các kỹ thuật đã học.</li><li>- Kỹ thuật chém cầu, bả nhỏ...</li><li>- Bài tập phối hợp liên hoàn.</li><li>- Chiến thuật phòng thủ trong thi đấu nội dung đơn và đôi.</li><li>- Các lỗi thường gặp trong thi đấu</li><li>- Công tác trọng tài cầu lông</li><li>- Thi đấu tập, thi đấu trong trường.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Củng cố lại các kỹ thuật đã học.</li><li>- Kỹ thuật chém cầu, bả nhỏ...</li><li>- Chiến thuật thi đấu nâng cao.</li><li>- Vận dụng các kỹ thuật vào thi đấu đơn/ đôi.</li><li>- Các lỗi thường gặp trong thi đấu</li><li>- Công tác trọng tài cầu lông</li><li>- Thi đấu tập, thi đấu trong trường.</li></ul>



# Trại hè THỂ THAO ĐA MÔN

Trại hè thể thao đa môn là cơ hội tuyệt vời cho các em học sinh khám phá và phát triển kỹ năng trong ba môn thể thao phổ biến: Cầu lông, Bóng đá và Bóng rổ. Chương trình được thiết kế linh hoạt để phù hợp với mọi trình độ, từ cơ bản đến nâng cao, nhằm mang lại trải nghiệm đa dạng và thú vị để khám phá sở thích riêng của mình và phát triển sự linh hoạt, kỹ năng đội nhóm và sự kiên nhẫn.

Không chỉ là một kỳ nghỉ hè thú vị, trại hè thể thao đa môn còn là cơ hội tốt để rèn luyện sức khỏe và phát triển tinh thần thể thao cho các em. Hãy tham gia để trải nghiệm những giây phút vui vẻ và học hỏi những kỹ năng quan trọng từ các môn thể thao tại Vinschool!



**Đối tượng:** dành cho học sinh THCS & THPT



**Giáo viên giảng dạy:** Giáo viên Vinschool



**Thời lượng:** 3 hành trình, 3 tuần/hành trình, học từ thứ 2 đến thứ 6







	Cơ bản	Nâng cao
Hành trình 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng rổ: Cách cầm và kiểm soát bóng; nhồi bóng, gõ bóng; Các động tác về cảm giác bóng &amp; bài tập thể lực, trò chơi “Bóng ma”.</li> <li>- Bóng đá: Kỹ thuật khống chế bóng, dẫn bóng, dừng bóng, chuyển hướng bóng, chuyền, nhận bóng, dẫn bóng.</li> <li>- Cầu lông: Tư thế chuẩn bị, cách cầm vợt và cầm cầu; Phát cầu trái tay, phải tay; đánh cầu cao tay và thấp tay trái phải; di chuyển đơn bước và đa bước.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng rổ: Dẫn bóng qua 2 chân, đổi tay sau lưng; Dẫn bóng xoay 360 độ bằng 1 tay, 2 tay</li> <li>- Bóng đá: Kỹ thuật dẫn bóng dẫn bóng bằng mu chính diện, lòng bàn chân, má ngoài; Khống chế bóng bằng ngực, mu chính diện, lòng bàn chân, thi đấu tập.</li> <li>- Cầu lông: Ôn tập cách cầm vợt nâng cao; Phát cầu trái tay, phải tay đúng ô quy định; đánh cầu cao tay và thấp tay trái phải kết hợp di chuyển.</li> </ul>
Hành trình 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng rổ: Chuyền bóng 2 tay trước ngực/ 2 tay trên cao/ đập đất kết hợp di chuyển.</li> <li>- Bóng đá: Kỹ thuật dẫn bóng, dừng bóng, chuyển hướng bóng, chuyền - nhận bóng cơ bản, sút bóng.</li> <li>- Cầu lông: Kỹ thuật đập cầu, bật nhảy phong cầu, thi đấu tập.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng rổ: Kỹ thuật thả điều, móc rổ, ném rổ bước lùi, bài tập phối hợp 2-2.</li> <li>- Bóng đá: Kỹ thuật sút bóng, chuyền bóng dài, khống chế bóng trên không; Chiến thuật phòng thủ: 1-1, 2-2, 2-1.</li> <li>- Cầu lông: Kỹ thuật đập cầu cường độ cao, đập cầu; bật nhảy phong cầu đổi chân.</li> </ul>
Hành trình 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng rổ: Dẫn bóng hai bước lên rổ; di chuyển chuyền bắt bóng lên rổ; phòng thủ bóng rổ; Rebound trong thi đấu bóng rổ.</li> <li>- Bóng đá: Kỹ thuật dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng, động tác giả, khống chế bóng, rèn luyện thể lực, thi đấu tập.</li> <li>- Cầu lông: Ôn tập các kỹ thuật đã học, chém cầu, bỏ nhỏ; bài tập phối hợp liên hoàn; thi đấu tập.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng rổ: Chiến thuật phòng thủ kèm người, phòng thủ nâng cao, Rebound trong thi đấu nâng cao.</li> <li>- Bóng đá: Kỹ thuật dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng, khống chế bóng, tấn công &amp; phòng thủ nâng cao.</li> <li>- Cầu lông: Bài tập phối hợp liên hoàn; kỹ thuật chém cầu, bỏ nhỏ; thi đấu tập.</li> </ul>

## ĐỊA ĐIỂM TRIỂN KHAI:

HÀ NỘI, HẢI PHÒNG, THANH HÓA, TP. HỒ CHÍ MINH

## THÔNG TIN CHI TIẾT

Tên trại hè	Số hành trình	Số tuần / hành trình	Số buổi / tuần	Thời gian học	Học phí / hành trình
Bóng đá Bóng rổ Cờ vua Bơi Cầu lông Thể thao đa môn	3 hành trình	3 tuần	5 buổi/ tuần (Sáng hoặc Chiều từ thứ 2 đến thứ 6)	Hành trình 1 (10/6 - 28/6) Hành trình 2 (1/7 - 19/7) Hành trình 3 (22/7 - 9/8)	<b>3.900.000 VNĐ</b>

## DỊCH VỤ BÁN TRÚ (dịch vụ lựa chọn)

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

ƯU ĐÃI

GIẢM  
**3%**  
VÀO HỌC PHÍ

KHI ĐĂNG KÝ VÀ NỘP PHÍ TỪ 2 HÀNH TRÌNH HOẶC 2 TRẠI HÈ TRỞ LÊN TRƯỚC NGÀY 15/5/2024

