

NHÓM CÂU LẠC BỘ

THỂ THAO

BÓNG ĐÁ - BÓNG RỔ - BÓNG RỔ VỚI HLV NƯỚC NGOÀI - BƠI
PICKLEBALL - CỜ VUA - KARATEDO - TAEKWONDO - VÕ TỰ VỆ - VOVINAM
BÓNG BÀN - CẦU LÔNG - BÓNG ĐÁ VỚI HLV NƯỚC NGOÀI - AEROBIC



CÁC CÂU LẠC BỘ THỂ THAO VINSCHOOL CÓ GÌ KHÁC BIỆT?

- **Chương trình đào tạo cá nhân hóa:** Mỗi học sinh được đánh giá kỹ lưỡng và tham gia vào nhóm lớp phù hợp, từ cơ bản đến nâng cao, với bài tập thiết kế riêng nhằm phát huy tối đa tiềm năng cá nhân.
- **Đội ngũ huấn luyện viên đẳng cấp:** Huấn luyện viên giàu kinh nghiệm thi đấu và kỹ năng sư phạm, kết hợp với hiểu biết sâu sắc về tâm lý học đường đã giúp đội tuyển trường đạt nhiều thành tích ấn tượng.
- **Kết hợp kỹ thuật và chiến thuật:** Học sinh được rèn luyện toàn diện cả về tư duy và kỹ năng, từ đó làm chủ trận đấu với chiến thuật thông minh.
- **Đánh giá và phản hồi liên tục:** Theo dõi và đánh giá liên tục để xác định điểm mạnh và các khía cạnh cần cải thiện, giúp điều chỉnh và hoàn thiện kỹ năng của từng học sinh.
- **Khám phá và tỏa sáng tài năng:** Cơ hội gia nhập đội tuyển của lớp và trường, mang lại trải nghiệm thi đấu đỉnh cao và khai phá tiềm năng thể thao của học sinh.



CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ “CHIẾN BINH SÂN CỎ”



Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Câu lạc bộ Bóng đá Vinschool là nơi học sinh phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần. Chương trình phù hợp với mọi lứa tuổi, từ kĩ thuật cơ bản đến chiến thuật nâng cao và kĩ năng thi đấu chuyên nghiệp. Đội ngũ huấn luyện viên giàu kinh nghiệm sẽ theo sát từng học sinh, giúp các em vượt qua thử thách và đạt thành tích xuất sắc. Hãy để con bạn khám phá đam mê bóng đá và phát triển toàn diện tại Vinschool, nơi mỗi bước chạy đều tràn đầy cảm hứng!

Cơ Bản:

Xây Dựng Nền Tảng Vững Chắc

- **Kĩ thuật cơ bản:** Thành thạo các kĩ năng như dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng và hiểu rõ luật chơi.
- **Thể lực và tinh thần đồng đội:** Rèn luyện thể lực, tăng cường sức bền và xây dựng tinh thần đồng đội qua các bài tập phối hợp.
- **Thi đấu nội bộ:** Thực hành kĩ năng trong các trận đấu nội bộ, tích lũy kinh nghiệm thực chiến.

Nâng Cao:

Trở Thành Cầu Thủ Toàn Diện

- **Kĩ thuật nâng cao:** Rèn luyện kĩ thuật sút phạt, dẫn bóng dưới áp lực, tấn công, phòng thủ và chiến thuật cá nhân.
- **Chiến thuật thi đấu:** Phân tích trận đấu, học chiến thuật và làm chủ cuộc chơi.
- **Thể lực chuyên sâu:** Tăng cường sức mạnh, tốc độ và sức bền để tối ưu hóa hiệu suất thi đấu.
- **Thi đấu thực tế:** Tham gia các trận đấu nội bộ để kiểm nghiệm và nâng cao kĩ năng trong môi trường cạnh tranh thực sự.



CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ “CÚ NÉM TIA CHỚP”

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Đam mê bóng rổ và muốn chinh phục những cú ném 3 điểm? Hãy đến với **Câu lạc bộ Bóng rổ "Cú Ném Tia Chớp"** tại Vinschool, nơi mang lại trải nghiệm học tập độc đáo, giúp các em nuôi dưỡng đam mê và phát triển toàn diện.

NỘI DUNG KHÓA HỌC:

Cơ Bản: Nền tảng vững chắc

- **Kỹ thuật cơ bản:** Nhồi bóng, chuyền - bắt bóng, dẫn bóng, ném rổ và phòng thủ gần.
- **Luật chơi:** Nắm vững các quy tắc cơ bản.
- **Rèn luyện thể lực:** Nâng cao sức khỏe và sự linh hoạt.
- **Thực hành nhóm:** Bài tập phối hợp nhóm, xây dựng tinh thần đồng đội.
- **Thi đấu thực tế:** Trận đấu 5-5 và 3-3 để thực hành kỹ năng.

Nâng Cao: Tinh hoa bóng rổ

- **Kỹ thuật nâng cao:** Dẫn bóng, chuyền bóng, ném bóng xa, tấn công và phòng thủ nâng cao.
- **Chiến thuật thi đấu:** Phối hợp nhóm, phân tích trận đấu, phát triển tư duy chiến thuật.
Thực hành làm trọng tài: Hiểu sâu về luật chơi và chiến thuật.
- **Rèn luyện thể lực chuyên sâu:** Tăng cường sức mạnh, tốc độ và sức bền.
- **Thi đấu thực tế:** Trận đấu 5-5 và 3-3 để nâng cao kỹ năng.

CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ SSA

Giảng dạy: Huấn luyện viên Nước ngoài - Trung tâm SSA

Thời lượng: 1 buổi/ tuần (90p/ buổi)

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 huấn luyện viên chuyên nghiệp, giàu kinh nghiệm.

Bên cạnh việc rèn luyện thể lực và trau dồi kỹ năng từ cơ bản đến nâng cao của bóng rổ, học sinh còn được trau dồi khả năng giao tiếp tiếng Anh cùng các huấn luyện viên nước ngoài. Kết thúc khóa học, học sinh sẽ nhận chứng chỉ từ học viện thể thao Quốc tế SSA.

NỘI DUNG KHÓA HỌC:

CƠ BẢN

- **Kỹ thuật cơ bản:** Dẫn bóng, chuyển bóng, cảm giác & kiểm soát bóng, nhồi bóng, tư thế ném rổ, cách di chuyển...
- **Luật thi đấu 3x3** và ký hiệu trọng tài.
- **Rèn luyện kỹ thuật cơ bản** kết hợp chiến thuật.
- **Kỹ năng đọc tình huống & phản xạ.**
- **Thi đấu cuối khóa.**

NÂNG CAO

- **Kỹ thuật nâng cao:** Rèn luyện các kỹ thuật phức tạp hơn như dẫn bóng tốc độ, vượt chướng ngại vật, phối hợp nhồi bóng, chuyển bóng & lên rổ, kiểm soát bóng...
- **Luật thi đấu 5x5** & ký hiệu trọng tài.
- **Kỹ năng đọc tình huống & phản xạ.**
- **Thi đấu cuối khóa.**





CÂU LẠC BỘ BƠI “ĐƯỜNG ĐUA XANH”

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Tại Câu lạc bộ Bơi lội Vinschool, các em không chỉ luyện tập để có một cơ thể khỏe mạnh mà còn học cách đối mặt và vượt qua mọi thử thách. Đây là nơi các học sinh sẽ được trang bị kĩ năng sống cần thiết, từ cách xử lý tình huống khẩn cấp đến việc xây dựng sự tự tin và khả năng kiên nhẫn. Môi trường học tập an toàn và chuyên nghiệp, với đội ngũ cứu hộ, y tế và giáo viên bán trú luôn giám sát chặt chẽ sẽ hỗ trợ tối đa để học sinh rèn luyện và phát triển kĩ năng bơi lội của mình một cách an toàn và hiệu quả.

NỘI DUNG KHÓA HỌC:

CƠ BẢN

- **Kĩ thuật cơ bản:** Thực hành các kĩ thuật đạp chân, quạt tay, thở bơi ếch, xuất phát và quay vòng.
- **Luật thi đấu:** Luật và quy định an toàn.
- **An toàn dưới nước:** Kĩ năng cứu hộ cơ bản và cách xử lý tình huống khẩn cấp.
- **Rèn luyện thể lực:** Nâng cao sức khỏe & sự linh hoạt.
- **Thi đấu thực tế**

NÂNG CAO

- **Kĩ thuật nâng cao:** Rèn luyện các kĩ thuật tay, chân, thở, bơi trườn sấp, kĩ thuật đứng nước, xuất phát, quay vòng, santo...
- **Chiến thuật thi đấu:** Phân tích kĩ thuật và phát triển tư duy chiến thuật.
- **An toàn dưới nước:** Kĩ năng cứu hộ, chống đuối nước và cách xử lý tình huống khẩn cấp.
- **Rèn luyện thể lực chuyên sâu:** Tăng cường sức mạnh, tốc độ và sức bền.
- **Thi đấu thực tế**

CÂU LẠC BỘ PICKLEBALL

Giảng dạy: Giáo viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/tuần (60 phút/buổi)
hoặc 1 buổi/tuần (90p/buổi) tùy theo cơ sở

Pickleball, môn thể thao đang phát triển nhanh nhất thế giới và tạo cơn sốt tại Việt Nam, kết hợp các yếu tố của tennis, cầu lông và bóng bàn. Tại Câu lạc bộ Pickleball, học sinh sẽ không chỉ rèn luyện thể lực và sự nhanh nhẹn mà còn học cách phối hợp đồng đội hiệu quả thông qua các kỹ thuật và chiến thuật thi đấu.

Những điểm nổi bật trong chương trình:

- **Hiểu biết về Pickleball:** Tìm hiểu lịch sử, nguồn gốc và luật chơi.
- **Rèn luyện kỹ thuật từ cơ bản đến phức tạp:** Học sinh sẽ được huấn luyện kỹ lưỡng về cách cầm vợt, di chuyển trên sân, kỹ thuật giao bóng, các cú đánh thuận tay & trái tay, volley, smash và lob.
- **Chiến thuật thi đấu đa dạng:** Phát triển kỹ năng chiến thuật trong các trận đấu đơn và đôi, bao gồm cách kiểm soát nhịp độ trận đấu và phân tích điểm yếu của đối thủ.
- **Tăng cường thể lực và phản xạ:** Tăng cường sức bền và phản xạ thông qua các bài tập chuyên sâu, có thể duy trì hiệu suất cao trong suốt trận đấu.
- **Thi đấu và phân tích:** Tham gia trận đấu cuối khóa và nhận phản hồi từ huấn luyện viên để cải thiện kỹ năng



CÂU LẠC BỘ CỜ VUA

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool hoặc PHC Chess Club

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Cờ vua là môn thể thao trí tuệ hàng đầu, giúp phát triển tư duy logic, nâng cao khả năng tập trung và kỹ năng chiến thuật. Tại câu lạc bộ Cờ vua Vinschool, học sinh sẽ được rèn luyện sự kiên nhẫn, bản lĩnh và khả năng xử lý tình huống độc lập. Các em cũng sẽ có cơ hội thi đấu thực tế để áp dụng kiến thức và kỹ năng đã học.



NỘI DUNG KHÓA HỌC:

Cơ Bản: Xây dựng nền tảng chiến thuật

- **Làm quen với quân cờ & nước đi:** Học cách di chuyển và ăn quân, nắm vững các khai cuộc cơ bản và chiến thuật chiếu hết cờ đơn giản.
- **Chiến thuật cơ bản & cờ tàn:** Rèn luyện các chiến thuật đơn giản như gài bẫy, bắt quân và các kỹ năng cơ bản trong giai đoạn cờ tàn.
- **Luật thi đấu & tác phong:** Hiểu rõ luật thi đấu cơ bản và rèn luyện tác phong thi đấu chuyên nghiệp.
- **Thực hành & thi đấu:** Thực hành trên bàn cờ cá nhân và tham gia thi đấu để củng cố kiến thức.

Nâng Cao: Chinh phục đỉnh cao tư duy

- **Khai cuộc nâng cao:** Phát triển các khai cuộc phức tạp như Sicilian Defense, Ruy Lopez và các đòn chiến thuật cao cấp để chiếm ưu thế.
- **Chiến thuật tấn công & phòng thủ:** Học cách chiếu hết cờ hiệu quả và các chiến thuật phòng thủ nâng cao như phản công, phong tỏa.
- **Cờ tàn nâng cao:** Nắm vững các kỹ thuật cờ tàn phức tạp như endgame với vua và tốt, thế cờ hòa.
- **Luật thi đấu chuyên sâu:** Nâng cao hiểu biết về luật thi đấu quốc tế và hoàn thiện tác phong thi đấu.
- **Thực hành & thi đấu nâng cao:** Thực hành qua các bài tập và tham gia các trận đấu cờ vua nâng cao.





CÂU LẠC BỘ KARATEDO

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Karatedo, môn võ thuật truyền thống từ Okinawa, Nhật Bản, kết hợp rèn luyện thể chất và tinh thần võ đạo. Tại Câu lạc bộ Karatedo Vinschool, các "karateka" nhí sẽ học không chỉ kỹ thuật thi đấu mà còn thấm nhuần giá trị "Tôn sư trọng đạo".

HÀNH TRÌNH RÈN LUYỆN VÕ THUẬT TẠI KARATEDO VINSCHOOL:

Cơ bản: Khám phá võ đạo & Xây dựng nền tảng kỹ thuật

- **Lịch sử & Giá trị cốt lõi:** Hiểu về lịch sử, triết lý Dojo Kun và giá trị võ đạo.
- **Kỹ thuật cơ bản (Kihon):** Học các đòn đấm (Tsuki), đá (Geri), chặn (Uke), né (Tai Sabaki) và tấn pháp (Dachi).
- **Tự vệ cơ bản (Goshin Jutsu):** Thực hành các tình huống tự vệ và thoát hiểm.
- **Bài quyền (Kata) cơ bản:** Nắm vững các kata cơ bản như Heian Shodan, kết hợp kỹ thuật và nhịp điệu.
- **Biểu diễn & thi đấu đối kháng (Kumite):** Tham gia biểu diễn Kata và thi đấu đối kháng để ứng dụng kỹ thuật đã học.

Nâng cao: Chinh phục võ thuật & Khám phá sức mạnh nội tại

- **Lịch sử và triết lý:** Hiểu sâu hơn về lịch sử, văn hóa và triết lý của Karatedo.
- **Kỹ thuật nâng cao (Kihon):** Tinh luyện các đòn đánh, đòn đá và phản xạ nhanh chóng, chính xác.
- **Bài quyền (Kata) nâng cao:** Hoàn thiện các kata phức tạp như Bassai Dai, đòi hỏi sự kết hợp giữa kỹ thuật, tốc độ và sức mạnh.
- **Thi đấu và chiến thuật:** Tham gia các trận đấu tập, hiểu sâu về chiến thuật, cải thiện kỹ năng đối kháng và khả năng phân tích đối thủ.
- **Biểu diễn & thi đấu đối kháng (Kumite) nâng cao:** Tham gia biểu diễn Kata nâng cao và thi đấu đối kháng để phát triển kỹ năng chiến đấu trong môi trường thực tế.

CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Bước vào thế giới Taekwondo tại Vinschool, học sinh sẽ khám phá môn võ thuật đặc trưng của Hàn Quốc, nổi tiếng với những cú đá nhanh, mạnh và uyển chuyển. Taekwondo không chỉ là môn thể thao mà còn là biểu tượng của tinh thần kỷ luật và nghị lực. Tham gia CLB Taekwondo, các em sẽ được trang bị ba phẩm chất cốt lõi: Đạo đức, Trí tuệ và Nghị lực - những giá trị giúp các em tự tin vững bước trong cuộc sống.

NỘI DUNG KHÓA HỌC:

CƠ BẢN

- Khám phá nguồn gốc và ý nghĩa của Taekwondo.
- **Luyện tập các kỹ thuật cơ bản:** Đòn chân (Chagi), đòn tay (Jirugi), phòng thủ (Makki) và tấn công, bao gồm đá tổng trước (Ap Chagi), đá vòng cầu (Dollyo Chagi).
- **Thực hành bài quyền đầu tiên** (Taegeuk I Jang) và đồng diễn với âm nhạc.

NÂNG CAO

- Đi sâu vào lịch sử và giá trị truyền thống của Taekwondo.
- **Luyện tập kỹ thuật nâng cao:** Đá cao (Olgul Chagi), xoay người (Dwi hurigi) và đá quay ngược (Bandae Dollyo Chagi), cùng với bài quyền số 1 & 2.
- **Phát triển kỹ năng** đối luyện và đồng diễn nâng cao.
- **Tiếp tục nâng cao kỹ năng tự vệ** và sự tự tin trong việc phòng tránh bắt nạt.
- **Tham gia biểu diễn** và thi đấu đối kháng nâng cao.





CÂU LẠC BỘ VÕ TỰ VỆ

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Kết hợp tinh hoa của “Võ thuật Ứng dụng” và “Kĩ năng Tự vệ”, chương trình Võ Tự Vệ tại Vinschool không chỉ giúp học sinh rèn luyện kĩ thuật cơ bản như Tấn, Đấm, Đỡ, Đá, mà còn trang bị những kĩ năng tự vệ cần thiết để đối mặt với những tình huống bất ngờ. Khóa học là hành trình xây dựng sự tự tin, sức khỏe và bản lĩnh.

NỘI DUNG KHÓA HỌC:

CƠ BẢN

- **Hiểu biết về võ tự vệ:** Nắm vững các nguyên tắc và giá trị cốt lõi.
- **Kĩ thuật căn bản:** Rèn luyện đấm, đá, và phòng thủ để tự tin đối diện tình huống bất ngờ.
- **Kĩ năng chống bắt nạt:** Nhận biết và phòng tránh bắt nạt trong môi trường học đường.
- **Thi đấu/biểu diễn:** Thực hành kĩ năng qua thi đấu và biểu diễn.

NÂNG CAO

- **Kĩ thuật nâng cao:** Hoàn thiện kĩ thuật phức tạp, phát triển phối hợp và chiến thuật.
- **Tự vệ nâng cao:** Nâng cao khả năng ứng phó với tình huống thực tế, xây dựng sự tự tin và xử lý linh hoạt.
- **Chống bắt nạt nâng cao:** Tiếp tục phát triển kĩ năng tự vệ trong các tình huống phức tạp.
- **Thi đấu/biểu diễn nâng cao:** Thể hiện kĩ năng tự vệ trong đa dạng tình huống.



CÂU LẠC BỘ VOVINAM

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Tại Câu lạc bộ Vovinam, học sinh không chỉ rèn luyện thể chất mà còn thấm nhuần tinh thần võ đạo Việt Nam, nơi kết hợp sức mạnh, sự nhanh nhẹn và khả năng đối kháng sắc bén. Qua từng buổi tập, các em sẽ trau dồi lòng dũng cảm, tinh thần đồng đội và kỉ luật cao, đồng thời học cách tự bảo vệ mình với các kĩ thuật tấn công và phòng thủ tinh tế.

NỘI DUNG KHÓA HỌC:

CƠ BẢN

- **Khám phá nguồn gốc:** Tìm hiểu lịch sử Vovinam và học về nội quy, kỉ luật.
- **Kĩ thuật cơ bản:** Thành thạo 4 lối chém, 6 lối đấm, 4 lối gạt, 4 lối chỏ, 2 lối đá và các đòn khóa gỡ cơ bản.
- **Phòng tránh nguy hiểm:** Phát triển kĩ năng nhận biết và phòng tránh các tình huống nguy hiểm.
- **Thi đấu & giao lưu:** Học luật thi đấu, luyện tập với giáp bảo vệ và tham gia thi đấu giao lưu.
- **Thăng đai:** Cơ hội thi thăng đai và nhận chứng chỉ.

NÂNG CAO

- **Kĩ thuật nâng cao:** Rèn luyện kĩ thuật phức tạp, phối hợp đòn đấm, đá ở nhiều cự ly và tư thế thủ.
- **Phòng tránh nguy hiểm:** Nâng cao kĩ năng nhận biết và phản ứng trong các tình huống phức tạp.
- **Thi đấu chuyên nghiệp:** Học luật thi đấu, tập với giáp bảo vệ và tham gia thi đấu để trau dồi kĩ năng thực chiến.
- **Thăng đai:** Cơ hội thi thăng đai và nhận chứng chỉ.

CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN “PING-PONG GO”

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc
1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Bóng bàn là sự kết hợp hoàn hảo giữa kỹ thuật tinh tế và chiến thuật thông minh. Tại Câu lạc bộ Bóng bàn “Ping-Pong Go”, các em học sinh sẽ trải nghiệm một hành trình thể thao đầy kịch tính, nơi mỗi cú đánh không chỉ thử thách phản xạ mà còn rèn luyện sự tập trung và khả năng chiến lược, từ việc phân tích động thái của đối thủ đến việc đưa ra các quyết định chiến thuật thông minh trong từng pha bóng. Các trận đấu thực tế tại CLB sẽ đưa học sinh vào môi trường thi đấu sôi động, nơi các em có thể áp dụng kỹ thuật và chiến thuật đã học, đồng thời trải nghiệm sự căng thẳng và hứng thú của các cuộc so tài thực sự.



NỘI DUNG KHÓA HỌC:

CƠ BẢN

- **Kỹ thuật cơ bản:** Cầm vợt, giao bóng, đỡ bóng, xoáy bóng và di chuyển.
- **Luật thi đấu cơ bản.**
- **Rèn luyện thể lực:** Tăng cường sức bền, linh hoạt và tốc độ.
- **Thực hành nhóm và thi đấu thực tế.**

NÂNG CAO

- **Kỹ thuật nâng cao:** Rèn luyện các kỹ thuật phức tạp như cắt bóng, xoáy bóng, gò bóng, đánh bóng tốc độ cao, phối hợp tấn công & phòng thủ.
- **Chiến thuật thi đấu:** Phân tích trận đấu và phát triển tư duy chiến thuật.
- **Luật thi đấu, kí hiệu trọng tài.**
- **Rèn luyện thể lực chuyên sâu:** Tăng cường sức mạnh, tốc độ và sức bền.
- **Thi đấu thực tế.**





CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG “TÊN LỬA VỢT CẦU”

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Thời lượng: 2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc 1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Cầu lông không chỉ là một môn thể thao thú vị và an toàn cho mọi lứa tuổi, đây còn là một hành trình rèn luyện toàn diện cho cơ thể và tinh thần. Tại Câu lạc bộ Cầu lông Vinschool, học sinh sẽ được đắm chìm trong một trải nghiệm thể thao đầy màu sắc, nơi mà mỗi cú đánh không chỉ giúp phát triển thể chất mà còn cải thiện sự linh hoạt, phản xạ và khả năng ra quyết định trong những tình huống căng thẳng.

NỘI DUNG KHÓA HỌC:

CƠ BẢN

- **Kỹ thuật cơ bản:** Thực hành các kỹ thuật giao cầu, đánh trả cầu, phong cầu, đập cầu cơ bản, di chuyển nhặt cầu 4 góc...
- **Luật thi đấu cơ bản**, thực hành làm trọng tài.
- **Rèn luyện thể lực:** các bài tập bổ trợ tay & chân như squat, bật cóc, jumping jack...
- **Thực hành mô phỏng thi đấu** (chạm 7 điểm)
- **Thi đấu thực tế**

NÂNG CAO

- **Kỹ thuật nâng cao:** Rèn luyện các kỹ thuật phức tạp như giao cầu trái tay/ thuận tay, đánh trả cầu phối hợp di chuyển lên lưới, đánh cầu cao sâu, bả nhỏ, net shot, smash, di chuyển nhặt cầu 6 góc...
- **Luật thi đấu, kí hiệu trọng tài.**
- **Rèn luyện thể lực chuyên sâu:** Tăng cường sức mạnh, tốc độ và sức bền.
- **Thực hành mô phỏng thi đấu** (chạm 11 điểm)
- **Thi đấu thực tế**

CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ VỚI HLV NƯỚC NGOÀI



Urawa Reds – CLB bóng đá chuyên nghiệp hàng đầu Nhật Bản, 3 lần vô địch AFC Champions League – nay mang đến cho học sinh Vinschool chương trình đào tạo đặc biệt từ Urawa Reds Academy Soccer School. Đây không chỉ là lớp học bóng đá, mà còn là hành trình trải nghiệm bóng đá đẳng cấp quốc tế với HLV nước ngoài giàu kinh nghiệm huấn luyện bằng tiếng Anh, giúp học sinh vừa chơi bóng, vừa phát triển ngôn ngữ và kỹ năng sống.

Giảng dạy: HLV Nước ngoài
từ CLB URAWA REDS

Thời gian: Sáng thứ 7 hàng tuần, 90 phút/buổi

Cơ sở: Trường Tiểu học:

Times City, the Harmony, Ocean Park 1

Học sinh sẽ được học:

- Rèn luyện các kỹ năng bóng đá cơ bản như khống chế bóng, rê bóng, chuyền, sút và phòng thủ tới các kỹ năng nâng cao. Học sinh sẽ được chia theo nhóm tương ứng với trình độ để huấn luyện.
- Chú trọng không chỉ kỹ năng bóng đá mà còn rèn luyện giá trị sống như làm việc nhóm và tinh thần fair-play, kỷ luật và ý chí không bỏ cuộc.
- Thực hành cách duy trì sức khỏe, sự dẻo dai và lối sống năng động.

Tham gia CLB Bóng đá Urawa Reds, học sinh sẽ được trải nghiệm môi trường huấn luyện chuyên nghiệp chuẩn Nhật Bản, nâng tầm kỹ năng, rèn luyện bản lĩnh thi đấu và sống trọn đam mê bóng đá quốc tế.





CÂU LẠC BỘ **AEROBIC**

Giảng dạy: Huấn luyện viên Vinschool

Cơ sở: Grand Park và Grand Park Cambridge

Giới thiệu CLB: Aerobic giúp học sinh không chỉ phát triển các kỹ năng kỹ thuật và thể lực mà còn khuyến khích sự sáng tạo, tinh thần đồng đội, và sự tự tin trong biểu diễn. Các mục tiêu này sẽ cung cấp một nền tảng vững chắc để học sinh có thể đạt được những thành công cao hơn trong bộ môn Aerobic Gymnastic.

NỘI DUNG KHÓA HỌC:

CƠ BẢN

- **Thực hiện được 7 bước cơ bản** tại chỗ đúng nhịp nhạc, di chuyển theo các hướng khác nhau
- **Thực hiện các tư thế ép dẻo:** ép ngang, uốn cầu vồng, xây tháp đơn giản và an toàn
- **Di chuyển đội hình** theo động tác và nhịp nhạc.

NÂNG CAO

- **Thực hành 7 bước cơ bản:** diễu hành, jumping jack, Lunge, nâng co gối, đá lăng trước, co đá lăng, chạy bộ.
- **Các bài tập phối hợp** và động tác cơ bản trong nhóm đôi; Sáng tạo các động tác tư thế nhóm đôi trên nền nhạc có sẵn. Sáng tạo động tác vũ đạo dựa trên 7 bước cơ bản.
- **Thực hành các kỹ thuật** xây dựng tháp nâng cao.