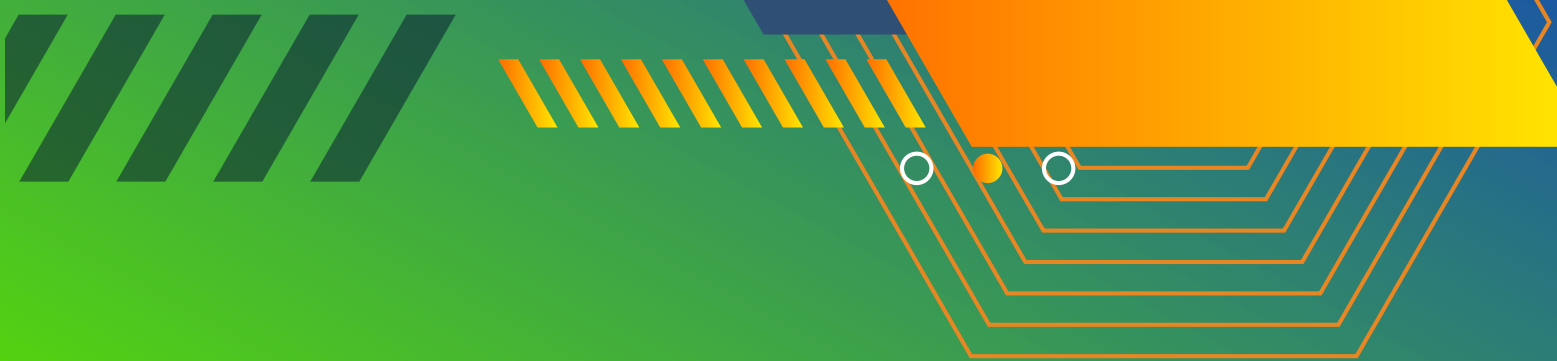


# NHÓM CÂU LẠC BỘ

# THỂ THAO





CÂU LẠC BỘ



# BÓNG ĐÁ



**Giảng dạy:**  
Huấn luyện viên Vinschool

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

Bóng đá, được biết đến như “môn thể thao Vua,” không chỉ giúp rèn luyện thể lực mà còn phát triển tư duy chiến lược và tinh thần đồng đội. Tại câu lạc bộ Bóng đá của Vinschool, học sinh sẽ được trải nghiệm một chương trình đào tạo toàn diện với những đặc điểm nổi bật sau:

- **Đào tạo toàn diện mọi vị trí:**  
Học sinh sẽ được trải nghiệm và rèn luyện ở nhiều vị trí trên sân như tiền đạo, tiền vệ, hậu vệ, và thủ môn. Điều này giúp các em hiểu sâu về chiến thuật tổng thể và biết cách điều chỉnh vai trò của mình tùy theo tình huống trận đấu.
- **Phát triển kỹ năng qua các bài tập thực chiến:**  
Học sinh sẽ tham gia các bài tập mô phỏng tình huống cụ thể như phản công nhanh, kiểm soát bóng dưới áp lực, và tổ chức phòng ngự khu vực. Qua đó, các em sẽ nâng cao khả năng đọc trận đấu, đưa ra quyết định chính xác và phản ứng nhanh nhạy trong các pha bóng.
- **Thi đấu cọ xát và đánh giá chuyên môn:** Cuối khóa, học sinh sẽ tham gia các trận đấu thực tế với các đội bóng khác, nơi các em sẽ được áp dụng chiến thuật và kỹ năng đã học dưới áp lực thi đấu thực tế. Đây cũng là cơ hội để các huấn luyện viên đánh giá, điều chỉnh và tư vấn phát triển cho từng học sinh.





# CÂU LẠC BỘ

# BÓNG RỔ



## Giảng dạy:

Huấn luyện viên Vinschool

## Thời lượng:

2 buổi/ tuần (60p/ buổi) hoặc

1 buổi/ tuần (90p/ buổi) tùy theo cơ sở

Bóng rổ tại Vinschool những năm gần đây đã tạo nên “cơn sốt” với hàng loạt thành tích ấn tượng khi các đội tuyển liên tục “thống trị” các giải đấu bóng rổ học đường cấp quận/ thành phố. 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.

## Câu lạc bộ Bóng rổ tại Vinschool tự hào với ba điểm nổi bật thu hút học sinh:

### Huấn luyện từ các chuyên gia thành tích cao:

Được dẫn dắt bởi các huấn luyện viên từng giúp đội tuyển Vinschool “thống trị” các giải đấu học đường, học sinh sẽ được rèn luyện và truyền đạt bí quyết thi đấu đỉnh cao.

### Chiến thuật nâng cao qua các tình huống thực chiến:

Học sinh không chỉ học các kỹ thuật cơ bản mà còn được trải nghiệm và áp dụng chiến thuật tấn công và phòng thủ qua các bài tập tình huống thực tế, giúp các em phát triển tư duy chiến thuật sắc bén.

### Thi đấu cọ xát với đội bạn:

Học sinh sẽ tham gia các trận đấu giao hữu cuối khóa với các đội bóng khác trong hệ thống, cho phép áp dụng kỹ năng đã học và cải thiện khả năng thi đấu dưới áp lực.





CÂU LẠC BỘ

# BÓNG RỔ SSA



## Giảng dạy:

Huấn luyện viên Nước ngoài - Trung tâm SSA

## Thời lượng:

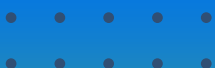
1 buổi/ tuần (90p/ buổi)

Với lợi thế sở hữu những huấn luyện viên có thâm niên trong môi trường đào tạo và thi đấu bóng rổ chuyên nghiệp chuẩn quốc tế, SSA (Sports Skills Academy) sẽ mang đến cho Vinsers chương trình học sáng tạo, thậm chí vượt ra ngoài phạm vi sân bóng như trau dồi khả năng giao tiếp ngoại ngữ khi học tập cùng huấn luyện viên người nước ngoài.

Tham gia CLB Bóng rổ SSA, học sinh không chỉ nâng cao thể chất toàn diện, rèn luyện các kĩ năng mềm quan trọng mà còn được nhận chứng chỉ từ Học viện thể thao Quốc tế SSA và được coi là “hạt nhân” của đội hình Saigon Heat tại VBA, mở rộng cơ hội trở thành vận động viên thi đấu tại những sân chơi chuyên nghiệp trong nước và quốc tế.

## Học sinh sẽ được rèn luyện những gì tại CLB SSA?

- Quy tắc chung & luật thi đấu 3x3 và 5x5.
- **Kĩ thuật cơ bản đến nâng cao:** Nhồi bóng, kiểm soát bóng, chuyển bóng, tư thế ném rổ, kĩ thuật nâng cao dẫn bóng cắt chéo (dribble crossover), xoay qua người (spin move) và phối hợp tấn công.
- **Chiến thuật:** Nguyên tắc tấn công & phòng thủ, đọc tình huống và đưa ra quyết định nhanh trong trận đấu.
- **Thực hành và thi đấu:** Áp dụng các kiến thức và kĩ năng đã học vào trận đấu 5x5.
- **Rèn luyện kĩ năng báo cáo theo dõi tiến độ** như vận động viên chuyên nghiệp dựa trên hệ thống đánh giá của cầu thủ chuyên nghiệp.





CÂU LẠC BỘ



# BÓNG CHUYỀN

**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 chuyền tại Vinschool mang đến chương trình đào tạo chuyên sâu với những điểm đặc biệt:

- **Huấn luyện kỹ thuật tấn công và phòng thủ nâng cao:** Học sinh sẽ được hướng dẫn từ kỹ thuật cơ bản như chuyền cao tay, đỡ bóng, đến các kỹ thuật nâng cao như đập bóng mạnh, chắn bóng hiệu quả, và phối hợp chiến thuật đội hình, nhằm tối đa hóa hiệu suất thi đấu.
- **Chiến thuật linh hoạt và đa dạng:** Khóa học tập trung vào việc rèn luyện các chiến thuật tấn công từ trung tâm và các chiến thuật phòng thủ như chắn bóng chiến thuật, giúp học sinh khai thác điểm yếu của đối phương và điều chỉnh đội hình một cách linh hoạt trong trận đấu.
- **Phát triển sức bật và thể lực chuyên biệt:** Chú trọng rèn luyện sức bật để tối ưu hóa các cú đập bóng và chắn bóng. Các bài tập thể lực giúp nâng cao sức bền, cải thiện khả năng bật nhảy và tốc độ phản xạ, đảm bảo phong độ ổn định suốt trận đấu.



CÂU LẠC BỘ >>>>>

# PICKLEBALL



**Giảng dạy:**  
Huấn luyện viên Vinschool

**Thời lượng:** 2 buổi/ tuần (60p/ 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 bao gồm:



- **Hiểu biết về Pickleball:** Tìm hiểu lịch sử, nguồn gốc và luật chơi
- **Rèn luyện kỹ thuật từ cơ bản đến nâng cao:** Học sinh sẽ được huấn luyện kỹ lưỡng về cách cầm vợt, di chuyển trên sân, kỹ thuật giao bóng, và các cú đánh thuận tay và trái tay. Chương trình cũng bao gồm các kỹ thuật nâng cao như volley, smash, và lob.
- **Chiến thuật thi đấu đa dạng:** Học sinh sẽ 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



# CẦU LÔNG



**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 Cầu lông của Vinschool không chỉ là nơi học sinh rèn luyện thể thao mà còn là cơ hội để các em trải nghiệm một chương trình khác biệt, độc đáo:

- **Lộ trình phát triển cá nhân hóa:** Mỗi học sinh sẽ được xây dựng một lộ trình riêng phù hợp với khả năng và mục tiêu, từ việc nắm vững kỹ thuật cơ bản đến việc nâng cao chiến thuật thi đấu.
- **Huấn luyện chiến thuật đa dạng:** Ngoài việc học các kỹ thuật cơ bản, học sinh sẽ được huấn luyện các chiến thuật nâng cao, như đánh lừa đối phương, tấn công nhanh và phòng thủ hiệu quả trong cả đánh đơn và đánh đôi.
- **Thi đấu cuối khóa chuyên nghiệp:** Học sinh có cơ hội tham gia thi đấu cuối khóa, áp dụng kỹ năng đã học và nhận đánh giá từ huấn luyện viên giàu kinh nghiệm, chuẩn bị tốt nhất cho các giải đấu tương lai.





# CÂU LẠC BỘ

## BƠI



**Giảng dạy:**  
Huấn luyện viên Vinschool

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

Bơi lội không chỉ là một kỹ năng sống thiết yếu mà còn là môn thể thao giúp phát triển toàn diện thể lực và sức khỏe. Tại câu lạc bộ Bơi của Vinschool, học sinh sẽ được:

- **Rèn luyện kỹ thuật bơi chuyên sâu:** Từ các kỹ thuật cơ bản như bơi ếch và bơi trườn sấp, đến các kỹ thuật nâng cao như bơi bướm và bơi trườn ngửa, học sinh sẽ học cách phối hợp chính xác giữa tay, chân và nhịp thở.
- **Phát triển kỹ năng an toàn nước:** học sinh học cách đứng nước, xuất phát nhanh và xoay vòng đúng kỹ thuật, cũng như xử lý tình huống nguy hiểm dưới nước, đảm bảo an toàn khi bơi lội.
- **Tăng cường thể lực và tốc độ:** Chương trình đặc biệt chú trọng vào các bài tập nâng cao sức bền và tốc độ, giúp học sinh không chỉ bơi nhanh mà còn duy trì phong độ trong thời gian dài.
- **Thi đấu thực tế:** Học sinh sẽ tham gia các trận đấu nội bộ, áp dụng kỹ năng và chiến thuật đã học dưới sự giám sát và hướng dẫn của huấn luyện viên chuyên nghiệp





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

Đến với CLB Karatedo - môn võ thuật truyền thống của vùng Okinawa (Nhật Bản), học sinh sẽ học cách tự vệ với các kỹ thuật phòng chống bắt nạt và phát triển thể lực mạnh mẽ, dẻo dai qua các bài tập thể lực và khí công. Khóa học không chỉ rèn luyện kỹ năng võ thuật mà còn giúp học sinh hiểu rõ về tinh thần tôn sư trọng đạo và giá trị của võ thuật trong cuộc sống.

## Học sinh sẽ được rèn luyện những gì tại CLB Karatedo?

- **Kỹ thuật cơ bản & nâng cao:** tập trung vào việc phát triển kỹ năng chiến đấu toàn diện như Tấn Kiba dachi, tấn Zenkutsu dachi, Đấm (Zuki), đá (geri), đỡ (uke), bài quyền Kihon Kata & Kata Heian nidan, đối kháng (kumite).
- **Kỹ năng tự vệ:** phòng thủ và phản công trong các tình huống nguy hiểm.
- **Tấn công & phòng thủ:** chiến thuật để bảo vệ bản thân và chống lại các đòn tấn công.
- **Xây dựng nền tảng đạo đức và tinh thần, ý chí:** phát triển phẩm chất cá nhân, góp phần xây dựng nhân cách trong đời sống hàng ngày.



# 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

Taekwondo là một môn võ thuật tinh hoa có nguồn gốc từ Hàn Quốc, được biết đến với những cú đá cao, đá xoay và đá nhanh. Taekwondo không chỉ là một môn thể thao quốc tế, mà còn là quốc võ của Hàn Quốc và biểu tượng cho tinh thần thượng võ của người dân xứ sở kim chi. Đến với CLB Taekwondo, học sinh được rèn luyện dựa trên 3 phẩm chất cốt lõi: Đạo đức, Trí tuệ và Nghị lực. Rèn luyện với các huấn luyện viên chuyên nghiệp nhiều năm kinh nghiệm, học sinh học cách đối mặt với áp lực, đồng thời phát triển kỹ năng lãnh đạo và khả năng tự bảo vệ.

## Học sinh sẽ được rèn luyện những gì tại CLB Taekwondo?

- **Lịch sử, triết lý và nguyên tắc cơ bản:** Taekwondo không chỉ là một hệ thống kỹ thuật chiến đấu mà còn là một cách sống, nhấn mạnh sự phát triển cá nhân và giá trị nhân đạo.
- **Kỹ thuật cơ bản đến nâng cao:** tấn trung bình (Juchum Seogi), tấn sau (Dwitkubi Seogi), đấm trung (Momtong Jireugi), đỡ thấp (Anmakki), tấn ngắn (Ap Seogi), đỡ thấp (Anmakki), đỡ cao (Olgul Makki), đá trước (Ap Chagi), đá vòng cầu (Dolliyo Chagi), bài quyền số 2 & 3.
- **Kỹ thuật tự vệ:** tháo gỡ và thoát khỏi các tình huống bắt nạt, khóa tay, hoặc bóp cổ.
- **Rèn luyện thể lực** qua các bài tập chuyên sâu.
- Thi đấu đối kháng & biểu diễn.



# 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

Khóa học Vovinam (Việt võ đạo) mang đến cho học sinh cơ hội tìm hiểu và luyện tập một trong những môn võ truyền thống nổi bật của Việt Nam. Khóa học không chỉ giúp nâng cao thể lực và kỹ năng thi đấu mà còn rèn luyện tinh thần đoàn kết, kiên cường và lòng yêu nước, đồng thời trang bị kỹ năng tự vệ ứng dụng trong cuộc sống hàng ngày.



## Học sinh sẽ được rèn luyện những gì tại CLB Vovinam?

- **Giá trị văn hóa và tinh thần của môn võ Vovinam:** Tìm hiểu về giá trị văn hóa và đạo đức của môn võ Vovinam, giúp rèn luyện phẩm chất cá nhân và tinh thần thượng võ.
- **Kỹ thuật cơ bản & nâng cao:** Tấn pháp, 7 kỹ thuật đấm (thẳng, thấp, móc, móc, lao, bật ngược, phạt ngang); chém cạnh tay, gạt đỡ, đánh chỏ, đá (thẳng, móc, cao, thấp).
- **Kỹ năng tự vệ:** Các khóa gỡ, đòn chân, đòn tay, tấn công điểm yếu, phản đòn, ngã an toàn, đòn gối và khuỷu tay, cùng đối kháng cự ly gần, giúp người học bảo vệ bản thân hiệu quả trong các tình huống nguy hiểm.
- **Xây dựng chiến thuật thông minh:** tập trung vào việc kết hợp linh hoạt giữa tấn công và phòng thủ
- **Các bài Quyền nhập môn:** gồm Khởi Quyền, Thập Tự Quyền, Ngũ Môn Quyền, Tứ Trụ Quyền, và Long Hồ Quyền, giúp người học nắm vững các kỹ thuật cơ bản, thế tấn, và nâng cao sức mạnh, tốc độ, cũng như phát triển tư duy chiến thuật.

Thi thăng đai và thi đấu cuối khóa.



## CÂU LẠC BỘ

# KIẾM ĐẠO



### Giảng dạy:

CLB Kiếm đạo Tomokai

**Thời lượng:** 2 buổi/tuần (90p/buổi)

**Cơ sở:** các cơ sở Trung học Vinschool tại Tp. Hồ Chí Minh

### Môn thể thao lần đầu tiên xuất hiện trong chương trình CLB ngoại khóa của Vinschool!

Câu lạc bộ Kiếm đạo Nhật Bản là sân chơi mới lạ, hấp dẫn nơi học sinh vừa rèn luyện sức khỏe, tinh thần, vừa rèn tính kỷ luật qua môn võ truyền thống mang đậm bản sắc xứ Phù Tang. Tham gia CLB, các em không chỉ làm quen và thuần thục với kiếm tre (shinai) mà còn được khám phá chiều sâu văn hóa và triết lý sống đầy nhân văn của kiếm đạo. Mỗi buổi tập sẽ là một hành trình rèn khả năng tập trung, tôi luyện bản lĩnh, nuôi dưỡng tinh thần tôn trọng và hợp tác.

### Học sinh được học gì trong CLB Kiếm đạo:

**Các kỹ thuật cơ bản:** cách cầm, vung shinai; các đòn men, kote, dou cơ bản  
Các bài liên đòn từ cơ bản đến kết hợp fumikomi (bước tấn công mạnh mẽ)

**Kết thúc học kỳ, học sinh sẽ được** thử sức trong các trận đấu nội bộ hoặc giao lưu với các CLB khác – cơ hội tuyệt vời để rèn khả năng ứng biến, bản lĩnh thi đấu, và sự tự tin khi đứng trước đối thủ cũng như trong giao tiếp hàng ngày.





# CÂU LẠC BỘ CỜ VUA



**Giảng dạy:** Huấn luyện viên Vinschool/  
trung tâm ChessLeader (OTK)/  
Cờ vua Sài Gòn

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

**Cơ sở:** các cơ sở Trung học Vinschool  
tại Tp. Hồ Chí Minh

Chơi cờ vua giúp cả hai bán cầu não hoạt động linh hoạt để suy nghĩ các nước cờ, rèn luyện trí óc, tăng cường sự hoạt động của bộ não. Học sinh khi theo học bộ môn cờ vua sẽ nuôi dưỡng trí thông minh, phát triển tư duy logic, nâng cao khả năng tập trung, và phát triển kĩ năng chiến thuật. Tại CLB Cờ vua, học sinh được đắm chìm trong những ván cờ gay cấn, đầy thách thức và được hướng dẫn cách tư duy nước cờ linh hoạt, sáng tạo bởi những huấn luyện viên giàu kinh nghiệm. Ngoài ra, khóa học còn rèn luyện tính kiên nhẫn, khả năng độc lập xử lý tình huống, và bản lĩnh đối đầu với khó khăn.

## Học sinh sẽ được rèn luyện những gì tại CLB Cờ Vua?

**Khám phá các giải đấu lớn và kì thủ nổi tiếng:** Học sinh sẽ tìm hiểu về các giải cờ vua danh giá như World Chess Championship, cùng với các kì thủ huyền thoại như Garry Kasparov và Magnus Carlsen.

**Rèn luyện chiến thuật tấn công và phòng thủ:** Học sinh sẽ nâng cao chiến lược bằng cách luyện tập các kĩ thuật như khai cuộc, chiếu đôi, cùng các nước đi đặc biệt như nhập thành và phong cấp.

**Ứng dụng công nghệ thông tin trong cờ vua:** Học sinh sẽ được hướng dẫn sử dụng phần mềm và công cụ trực tuyến để học và thi đấu, bao gồm các nền tảng online và phần mềm phân tích ván cờ.

**Thực hành và thi đấu thực tế:** Học sinh sẽ áp dụng các chiến thuật và kĩ năng đã học vào các trận đấu thực tế, phát triển tư duy chiến lược và bản lĩnh đối đầu.



# CÂU LẠC BỘ

# BÓNG BÀN

**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 kĩ thuật tinh tế và chiến thuật thông minh.

Tại Câu lạc bộ Bóng bàn, 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 kĩ 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

Kĩ 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

- Kĩ thuật nâng cao: Rèn luyện các kĩ 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.