

# Trại hè THỂ THAO

TĂNG THỂ LỰC – NÂNG HIỆU SUẤT THI ĐẤU  
BẢN LĨNH TRONG MÔI TRƯỜNG CẠNH TRANH



**Bóng đá | Bóng rổ | Bơi | Cầu lông | Bóng chuyền  
Cờ vua | Pickleball | Thể thao đa môn**

**8 bộ môn đa dạng – Phát triển toàn diện thể chất và tư duy chiến thuật**

- Luyện tập cường độ cao, gắn liền thi đấu thực tế
- Tiến bộ rõ rệt về thể lực, tốc độ và khả năng xử lý tình huống
- Thi đấu đa cấp độ (nội bộ – liên cơ sở – khách mời)
- Phát triển kỷ luật, tinh thần đồng đội và khả năng thích nghi



**Dành cho học sinh sẵn sàng bước vào môi trường luyện tập cường độ cao và thi đấu cạnh tranh**

# THIẾT KẾ CHUẨN KHOA HỌC TIẾN BỘ RÕ RỆT QUA MỖI HÀNH TRÌNH

Chương trình được xây dựng trên 3 nguyên tắc học tập vận động phù hợp với cách não bộ tiếp thu kỹ năng ở tuổi thanh thiếu niên:

Nguyên tắc	Trọng tâm
Xây dựng nền tảng	Làm quen kỹ thuật, hiểu đúng nguyên lý, xây dựng sự tự tin ban đầu
Củng cố qua lặp lại	Luyện tập trong nhiều tình huống → kỹ năng trở nên vững chắc
Vận dụng thực chiến	Thi đấu thực tế → chuyển hóa kỹ năng thành năng lực thực sự

Sau mỗi hành trình, học sinh tự tin hơn, bản lĩnh hơn và tiến bộ rõ rệt về năng lực thi đấu.

## ĐIỂM KHÁC BIỆT: TRẢI NGHIỆM THI ĐẤU ĐA CẤP ĐỘ

Khác với các chương trình thể thao thông thường, mỗi hành trình Vinschool là quá trình phát triển hoàn chỉnh – từ làm quen, nâng cao đến vận dụng thực tế – khép lại bằng các hoạt động giao lưu, thi đấu được tổ chức bài bản.

Giai đoạn thi đấu	Mục tiêu phát triển
Thi đấu nội bộ	Xây dựng nền tảng kỹ năng và sự tự tin ban đầu
Thi đấu liên cơ sở	Mở rộng trải nghiệm và tinh thần kết nối cộng đồng
Giao lưu đội khách mời	Thử thách bản thân trong môi trường cạnh tranh chuyên nghiệp

### Qua trải nghiệm thi đấu, học sinh học cách:

- Kiểm soát cảm xúc khi đối mặt áp lực
- Ra quyết định nhanh trong tình huống thực tế
- Hợp tác và cạnh tranh lành mạnh với đối thủ
- Tự tin thể hiện năng lực trước đám đông



# CHI TIẾT CÁC MÔN THỂ THAO

Ứng dụng nguyên lý khoa học vận động & tư duy chiến thuật



## Trại hè **BÓNG ĐÁ**

**Tư duy chiến thuật – Làm chủ trận đấu**  
**Thi đấu cường độ cao – Ra quyết định trong từng khoảnh khắc**

**Độ tuổi:** Học sinh chuẩn bị vào lớp 6 – Lớp 10  
**Huấn luyện viên:** Giáo viên chuyên môn Vinschool

**Thời lượng:**  
3 tuần/hành trình | Sáng/Chiều Thứ 2 - Thứ 6

Trại hè Bóng đá được thiết kế như lộ trình huấn luyện toàn diện, giúp học sinh phát triển từ nền tảng kỹ thuật đến tư duy chiến thuật và bản lĩnh thi đấu.

Chương trình tập trung giúp học sinh hiểu trận đấu: đọc tình huống, đưa ra quyết định nhanh và phối hợp hiệu quả trong đội hình. Thông qua luyện tập cường độ cao, thi đấu liên tục và các tình huống thực tế, học sinh cải thiện rõ rệt thể lực, phản xạ, tâm lý thi đấu và tinh thần đồng đội.

Điểm khác biệt nằm ở cách tiếp cận hiện đại: học sinh được phân tích trận đấu có hệ thống, kết hợp thi đấu giao lưu đa cấp độ. Đây là môi trường để các em hình thành tư duy chơi bóng chủ động, tự tin và kỷ luật.

### Hành trình

### Trọng tâm phát triển

**Hành trình 1:**  
**Làm quen trái bóng**

Thực hành kỹ thuật cơ bản: dẫn, chuyền, sút. Học cách di chuyển, phối hợp đơn giản và hình thành tư duy tấn công – phòng ngự qua thi đấu cơ bản

**Hành trình 2:**  
**Chơi có chiến thuật**

Nâng cao kỹ thuật cá nhân, vận dụng trong hệ thống đội hình. Tập trung xử lý tình huống, ra quyết định nhanh và phối hợp nhóm. Rèn thể lực, tâm lý thi đấu và tinh thần fair-play

**Hành trình 3:**  
**Làm chủ trận đấu**

Hoàn thiện kỹ năng từ cá nhân đến phối hợp đội, kết hợp tư duy chiến thuật và khả năng đọc trận đấu. Phát triển bản lĩnh, phong cách chơi và sự tự tin khi đối mặt áp lực

**Sau mỗi hành trình: Học sinh tự tin ra quyết định, bản lĩnh dưới áp lực và tư duy chiến thuật sắc bén.**

# Trại hè **BÓNG RỔ**

**Tốc độ – Phản xạ – Làm chủ nhịp độ**  
**Xử lý tình huống trong tích tắc – Kiểm soát trận đấu ở tốc độ cao**

**Độ tuổi:** Học sinh chuẩn bị vào lớp 6 – Lớp 10  
**Huấn luyện viên:** Giáo viên chuyên môn Vinschool

**Thời lượng:**  
3 tuần/hành trình | Sáng/Chiều Thứ 2 - Thứ 6

Bóng rổ là môn thể thao của tốc độ, phản xạ và những quyết định trong tích tắc. Trại hè được thiết kế giúp học sinh phát triển đồng thời kỹ thuật cá nhân và tư duy thi đấu, làm chủ nhịp độ trận đấu trong tình huống thực tế.

Chương trình nâng cấp kỹ năng cốt lõi (kiểm soát bóng, di chuyển, dứt điểm, phòng thủ), kết hợp rèn luyện khả năng quan sát, đọc tình huống và phối hợp đồng đội. Through cường độ luyện tập cao và thi đấu liên tục, học sinh tiến bộ rõ rệt về thể lực, tốc độ, sự nhạy bén và bản lĩnh.

Đây là môi trường để học sinh hình thành tư duy chơi thể thao hiện đại: quyết đoán, linh hoạt và sẵn sàng thích nghi trong mọi tình huống trên sân.



## Hành trình

## Trọng tâm phát triển

**Hành trình 1:**  
**Làm quen nhịp đấu –**  
**Tự tin kiểm soát bóng**

Rèn kỹ năng cá nhân và phối hợp đội nhóm. Tiếp cận chiến thuật tấn công – phòng thủ, xây dựng nền tảng thể lực và năng lực thi đấu toàn diện

**Hành trình 2:**  
**Tăng tốc kỹ năng –**  
**Linh hoạt chiến thuật**

Phát triển kỹ thuật cá nhân kết hợp chiến thuật, tập trung xử lý tình huống nhanh và phối hợp đội hình. Rèn thể lực, tốc độ, phản xạ để thi đấu chủ động

**Hành trình 3:**  
**Làm chủ trận đấu –**  
**Bứt phá phong độ**

Hoàn thiện kỹ năng cá nhân, nâng cao phối hợp linh hoạt. Tăng cường chiến thuật, thể lực và phản xạ, kết hợp thi đấu thực tế để bứt phá phong độ

**Sau mỗi hành trình: Học sinh nhanh nhẹn, linh hoạt và thi đấu chủ động.**



# Trại hè BƠI

Kỹ thuật chuẩn – Sức bền – Làm chủ môi trường nước  
Duy trì hiệu suất – Kiểm soát cơ thể trong mọi điều kiện

**Độ tuổi:** Học sinh chuẩn bị vào lớp 6 – Lớp 10  
**Huấn luyện viên:** Giáo viên chuyên môn Vinschool

**Thời lượng:**  
3 tuần/hành trình | Sáng/Chiều Thứ 2 - Thứ 6

Trại hè Bơi được thiết kế theo lộ trình bài bản dựa trên nguyên lý huấn luyện thể chất hiện đại, phát triển từ kỹ năng an toàn dưới nước đến năng lực vận động và kiểm soát cơ thể.

Chương trình nâng cấp kỹ thuật có hệ thống: học sinh được hướng dẫn phân tích – chỉnh sửa động tác chi tiết, luyện tập lặp lại có chủ đích và áp dụng ngay trong tình huống thực tế. Qua đó, các em cải thiện rõ rệt sức bền, độ linh hoạt, khả năng phối hợp vận động và sự tự tin khi xuống nước.

Việc kết hợp luyện tập và thi đấu theo từng giai đoạn giúp học sinh tiến bộ về thể lực và hình thành tâm lý vững vàng, khả năng xử lý tình huống – yếu tố cốt lõi để phát triển bền vững trong thể thao.



## Hành trình

## Trọng tâm phát triển

**Hành trình 1:**  
**Vững kỹ thuật – Tự tin xuống nước**

Làm chủ kỹ thuật bơi ếch từ nền tảng đến nâng cao qua lộ trình phân tích lỗi – chỉnh sửa – hoàn thiện. Phát triển sức bền, bơi liên tục và tự tin thi đấu thực tế

**Hành trình 2:**  
**Nâng cấp kỹ năng – Tối ưu hiệu suất**

Thành thạo bơi trườn sấp qua lộ trình phân tích kỹ thuật, so sánh và tối ưu với bơi ếch. Nâng cao sức bền, hoàn thiện kỹ năng và tự tin thi đấu, giao lưu

**Hành trình 3:**  
**Hoàn thiện kỹ thuật – Chinh phục làn đưa xanh**

Thành thạo bơi ngửa, củng cố bơi ếch và trườn sấp qua đánh giá – chỉnh sửa – hoàn thiện toàn diện. Nâng cao sức bền, tự tin xử lý và linh hoạt trong mọi môi trường nước

Sau mỗi hành trình: Học sinh bơi hiệu quả, bền bỉ và tự tin dưới nước.

# Trại hè CẦU LÔNG



**Phản xạ nhanh – Di chuyển linh hoạt – Làm chủ thể trận  
Đọc cầu chính xác – Kiểm soát nhịp độ trận đấu**

**Độ tuổi:** Học sinh chuẩn bị vào lớp 6 – Lớp 10

**Huấn luyện viên:** Giáo viên chuyên môn Vinschool

**Thời lượng:**

3 tuần/hành trình | Sáng/Chiều Thứ 2 - Thứ 6

Trại hè Cầu lông được thiết kế như lộ trình huấn luyện có hệ thống, phát triển từ kỹ thuật nền tảng đến nâng cao, cải thiện toàn diện thể lực, tốc độ và khả năng di chuyển trên sân.

Chương trình đặt học sinh vào tình huống thực chiến để rèn phản xạ, tư duy chiến thuật và khả năng xử lý linh hoạt trong từng pha cầu. Việc luyện tập được cá nhân hóa theo năng lực, giúp mỗi học sinh nhận diện rõ điểm mạnh – điểm cần cải thiện và tiến bộ rõ ràng qua từng giai đoạn.

Kết hợp hệ thống thi đấu đa dạng (nội bộ – liên cơ sở), học sinh nâng cao khả năng kiểm soát cầu và tốc độ xử lý, xây dựng sự tự tin và bản lĩnh khi thi đấu – nền tảng quan trọng để phát triển bền vững.



## Hành trình

## Trọng tâm phát triển

**Hành trình 1:  
Nền tảng kỹ thuật &  
Làm quen thi đấu**

Xây dựng nền tảng vững chắc từ luật chơi đến kỹ thuật cơ bản, phát triển thể lực và khả năng di chuyển. Rèn tư duy chiến thuật và tâm lý thi đấu, làm quen nhịp trận đấu

**Hành trình 2:  
Nâng cao kỹ năng &  
Xử lý tình huống**

Nâng cấp kỹ thuật lên mức hoàn thiện hơn, tối ưu di chuyển và xử lý linh hoạt. Phát triển tư duy chiến thuật, thể lực, phản xạ và tâm lý thi đấu để chủ động đọc tình huống

**Hành trình 3:  
Hoàn thiện kỹ thuật  
& Thi đấu hiệu quả**

Hoàn thiện từ luật chơi, kỹ thuật đến cảm giác cầu. Rèn chiến thuật, thể lực và tâm lý qua thi đấu đơn – đôi, bút phá năng lực và làm chủ thể trận

**Sau mỗi hành trình: Học sinh phản xạ nhanh, thi đấu hiệu quả.**



# Trại hè **BÓNG CHUYỀN**

**Phối hợp đội hình – Làm chủ chiến thuật thi đấu**  
**Gắn kết đồng đội – Tối ưu hiệu quả trong từng pha bóng**

**Độ tuổi:** Học sinh chuẩn bị vào lớp 6 – Lớp 10  
**Huấn luyện viên:** Giáo viên chuyên môn Vinschool

**Thời lượng:**  
3 tuần/hành trình | Sáng/Chiều Thứ 2 - Thứ 6

Trại hè Bóng chuyền giúp học sinh xây dựng nền tảng bài bản từ luật chơi, tư thế đến di chuyển, phát triển toàn diện kỹ thuật (chuyên, phát, đập, chắn). Mọi kỹ năng đều được rèn luyện trong tình huống thực tế trên sân, giúp học sinh nâng kỹ thuật và hình thành tư duy chiến thuật, khả năng phối hợp đội nhóm.

Kết hợp luyện tập, thi đấu và phân tích video, các em nhìn rõ tiến bộ của mình và tự tin bứt phá qua từng buổi. Môi trường tập luyện năng động cùng hệ thống giao lưu đa dạng (nội bộ, liên cơ sở, trận đấu thực tế) giúp học sinh "va chạm" liên tục, nâng cao bản lĩnh và sự tự tin.

Đây là hành trình nuôi dưỡng tinh thần đồng đội, kết nối bạn bè và khơi dậy niềm đam mê bóng chuyền một cách tự nhiên, bền vững.



## Hành trình

## Trọng tâm phát triển

**Hành trình 1:**  
**Nền tảng kỹ thuật –  
Làm quen thi đấu**

Xây dựng nền tảng từ luật chơi đến kỹ thuật cơ bản (chuyên, phát, đỡ bóng).  
Làm quen nhịp thi đấu, rèn tấn công – phòng thủ và phối hợp đội hình qua tình huống thực tế

**Hành trình 2:**  
**Hoàn thiện kỹ năng –  
Vận dụng chiến thuật**

Phát triển toàn diện kỹ thuật, đặc biệt kỹ năng nâng cao (phát, đập, chắn).  
Vận dụng chiến thuật, cải thiện di chuyển và phối hợp đội hình hiệu quả hơn

**Hành trình 3:**  
**Thi đấu tự tin – Phối  
hợp hiệu quả**

Hoàn thiện kỹ thuật từ tấn công đến phòng thủ với phản xạ nhanh và chính xác. Phát triển tư duy chiến thuật, sự tự tin và khả năng làm chủ lối chơi như đội bóng thực thụ

Sau mỗi hành trình: Học sinh thi đấu tự tin và phối hợp hiệu quả hơn trong đội.



# Trại hè CỜ VUA

**Tư duy chiến lược – Làm chủ ván đấu**  
**Phân tích nhanh – Ra quyết định chính xác dưới áp lực**

**Độ tuổi:** Học sinh chuẩn bị vào lớp 6 – Lớp 10  
**Huấn luyện viên:** Giáo viên chuyên môn Vinschool

**Thời lượng:**  
3 tuần/hành trình | Sáng/Chiều Thứ 2 - Thứ 6

Trại hè Cờ vua được thiết kế như lộ trình phát triển tư duy chiến lược có hệ thống, xây dựng nền tảng vững chắc từ luật chơi đến khả năng quan sát – tính toán – ra quyết định chính xác trong từng nước đi.

Chương trình tập trung vào yếu tố cốt lõi của cờ vua hiện đại: khai cuộc chuẩn, bài tập chiến thuật và kỹ thuật tàn cuộc. Học sinh kiểm soát ván đấu một cách chủ động, thay vì phản ứng bị động theo từng tình huống. Các ván đấu thực tế tổ chức xuyên suốt là môi trường rèn luyện sự tập trung, kiên nhẫn và bản lĩnh thi đấu, phát triển tư duy linh hoạt khi đối mặt nhiều thế trận.



## Hành trình Trọng tâm phát triển

**Hành trình 1: Tư duy công – thủ cơ bản** Làm quen toàn diện từ luật chơi, bàn cờ đến cách di chuyển và ăn quân chính xác. Rèn khả năng quan sát, tính toán và xử lý tình huống công – thủ qua bài tập chiến thuật cơ bản

**Hành trình 2: Nâng cao chiến thuật** Phát triển tư duy công – thủ qua tình huống bắt quân, xử lý đe dọa và vận dụng kỹ thuật (nhập thành). Khả năng tính toán và kiểm soát thế trận được nâng cao qua thi đấu thực tế

**Hành trình 3: Làm chủ ván đấu** Tập trung vào kỹ thuật kết thúc, triển khai khai cuộc hiệu quả và vận dụng tổng hợp chiến thuật. Nâng cao bản lĩnh và khả năng làm chủ toàn bộ ván cờ

**Sau mỗi hành trình: Học sinh tư duy sắc bén, kiểm soát ván đấu tốt.**



# Trại hè

## PICKLEBALL

**Tư duy chiến thuật – Làm chủ trận đấu**  
**Thi đấu cường độ cao – Ra quyết định trong từng khoảnh khắc**

**Độ tuổi:** Học sinh chuẩn bị vào lớp 6 – Lớp 10  
**Huấn luyện viên:** Giáo viên chuyên môn Vinschool

**Thời lượng:**  
3 tuần/hành trình | Sáng/Chiều Thứ 2 - Thứ 6

Pickleball – môn thể thao "hot" đòi hỏi độ chính xác, cảm giác bóng và tư duy chiến thuật cao – là nơi học sinh học cách kiểm soát từng pha bóng và làm chủ nhịp độ trận đấu.

Trại hè được thiết kế theo lộ trình bài bản, giúp học sinh nắm vững từ luật chơi, quy tắc thi đấu đơn – đôi đến kỹ thuật đặc trưng (giao bóng, trả giao, dink, lob, slice, topspin, smash, volley). Chương trình đặt học sinh vào tình huống thi đấu thực tế: từ kiểm soát khu vực kitchen đến triển khai chiến thuật baseline, giúp các em hiểu cách vận hành trận đấu và đưa ra quyết định hiệu quả.

Việc kết hợp luyện tập và thi đấu giúp học sinh cải thiện rõ rệt khả năng kiểm soát bóng, phản xạ và tư duy chiến thuật, xây dựng sự tự tin và bản lĩnh khi thi đấu – nền tảng để tiến bộ nhanh và chơi thể thao chủ động.

### Hành trình

### Trọng tâm phát triển

**Hành trình 1:**  
**Làm quen sân – Làm chủ cú đánh cơ bản**

Xây dựng nền tảng từ di chuyển, giao – nhận bóng đến kiểm soát Kitchen. Làm quen kỹ thuật cơ bản và vận dụng trong thi đấu

**Hành trình 2:**  
**Nâng cao kỹ thuật – Kiểm soát nhịp trận**

Nâng cấp kỹ thuật giao – trả xoáy, kiểm soát bóng vào target zone và vận dụng chiến thuật (Third Shot Drop). Cải thiện phối hợp và xử lý tình huống qua thi đấu thực tế

**Hành trình 3:**  
**Hoàn thiện lối chơi – Tự tin thi đấu**

Tập trung cú đánh chiến thuật (Drive, Drop Shot), rèn phản xạ và kỹ năng phòng thủ. Qua thi đấu theo luật chuẩn, làm chủ nhịp trận và bản lĩnh thi đấu

**Sau mỗi hành trình: Học sinh thi đấu chủ động, xử lý hiệu quả.**



# Trại hè **THỂ THAO ĐA MÔN**

**Thích nghi linh hoạt – Phát triển thể chất toàn diện**  
**Chuyển đổi nhanh – Làm chủ nhiều môi trường thi đấu**

**Độ tuổi:** Học sinh chuẩn bị vào lớp 6 – Lớp 10  
**Huấn luyện viên:** Giáo viên chuyên môn Vinschool

**Thời lượng:**  
3 tuần/hành trình | Sáng/Chiều Thứ 2 - Thứ 6

Trại hè Thể thao Đa môn mở ra môi trường để học sinh trải nghiệm – thích nghi – phát triển trong nhiều bối cảnh thi đấu khác nhau.

Chương trình kết hợp bóng rổ, bóng đá và cầu lông trong một lộ trình thống nhất, phát triển đồng thời thể lực, tốc độ, phản xạ và khả năng chuyển đổi linh hoạt giữa các môn. Việc "di chuyển" liên tục giữa các loại hình vận động giúp các em hình thành nền tảng thể chất toàn diện và tư duy chơi thể thao đa chiều.

Thông qua luyện tập gắn với thi đấu thực tế, học sinh nâng cao khả năng phối hợp, xử lý tình huống dưới áp lực và đọc trận đấu. Đây là cơ hội để học sinh nhận diện điểm mạnh cá nhân, mở rộng giới hạn và tự tin thể hiện trong mọi môi trường thi đấu.



## Hành trình

## Trọng tâm phát triển

**Hành trình 1:**  
**Nền tảng đa môn –**  
**Làm quen thi đấu**

Làm quen kỹ thuật cơ bản của từng môn, rèn phản xạ, phối hợp và cảm giác thi đấu qua bài tập thực hành và thi đấu mini

**Hành trình 2:**  
**Nâng cao kỹ năng –**  
**Vận dụng chiến thuật**

Phát triển kỹ thuật và tư duy chiến thuật qua tình huống đối kháng, rèn phối hợp, phản công và xử lý tình huống thực tế

**Hành trình 3:**  
**Tự tin thi đấu –**  
**Phối hợp linh hoạt**

Nâng cao kỹ thuật và chiến thuật chuyên sâu, rèn phản xạ, phối hợp đội hình và xử lý tình huống trong thi đấu thực tế, phát triển bản lĩnh và khả năng thích ứng đa môn

**Sau mỗi hành trình: Học sinh linh hoạt, tự tin trong mọi môi trường thi đấu.**



## THÔNG TIN CHI TIẾT

Tên trại hè	Học phí/ hành trình (VNĐ)	Số hành trình và Thời gian học	Số tuần/ hành trình	Số buổi/ tuần
Bóng đá	4.200.000	Hành trình 1 (8/6 - 26/6)  Hành trình 2 (29/6 - 17/7)  Hành trình 3 (20/7 - 7/8)	3 tuần/ hành trình	5 buổi/ tuần (Sáng hoặc chiều từ thứ 2 đến thứ 6)
Bóng rổ	4.200.000			
Bơi	4.200.000			
Cầu lông	4.200.000			
Bóng chuyền	4.200.000			
Cờ vua	4.200.000			
Thể thao đa môn	4.200.000			
Pickleball	4.200.000			

## 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)	1.125.000 VNĐ

**Giảm 3%** Học phí *khi đóng phí từ 2 hành trình hoặc 2 trại hè trở lên trước ngày 25/5/2026*  
Chiết khấu theo hạng khách hàng trên VINCLUB