**POLETNA NOGOMETNA ŠOLA – BOHINJ 2023**

***OKVIRNI DNEVNI RAZPORED***

***1.DAN – NEDELJA***

15:00 – 16:00 Prihod udeležencev in nastanitev po sobah  
16:15 Uvodni sestanek (hišni red, pravila obnašanja, program dela…)  
17:30 Popoldanski trening – Testiranje motoričnih sposobnosti  
20:00 Večerja  
21:00 Priprava na spanje  
22:00 Nočni počitek

***2.DAN – PONEDELJEK***

7:30 Vstajanje, bujenje  
7:45 – 8:00 Jutranji sprehod  
8:00 Zajtrk

8:30 – 9:00 Pospravljanje sob in ocenjevanje sob  
9:30 – 11:00 Dopoldanski trening  
11:30 – 12:30 Aktivnosti po skupinah (Pogovor s trenerjem in prijava dejavnosti – Značka nogometaša, plezanje, rafting)  
12:30 Kosilo  
13:30 – 15:00 Obvezni počitek v sobah  
15:00 – 16:00 Aktivnosti po skupinah – Predavanje: Prehrana športnika  
16:30 – 18:00 Popoldanski trening  
18:30 Večerja  
19:30 – 20:30 Aktivnosti na igrišču – Zadevanje cilja  
21:00 Priprava na spanje (Tuširanje, umivanje zob…)  
22:00 Nočni počitek

***3.DAN – TOREK***

7:30 Vstajanje, bujenje  
7:45 – 8:00 Jutranji sprehod  
8:00  Zajtrk

8:30 – 9:00 Pospravljanje sob in ocenjevanje sob  
9:30 – 11:00 Dopoldanski trening – Predstavitev nalog za Značko nogometaša  
11:00 –  12:30 Rafting po Savi Bohinjki (1. skupina)  
11:00 –  12:30  Plezanje Pod Skalco (1.skupina)

11:00 –  12:30  Aktivnosti po skupinah – Ogled znamenitosti Bohinjske Bistrice

12:30 Kosilo  
13:30 – 15:00 Obvezni počitek v sobah  
15:00 – 16:00 Aktivnosti po skupinah – Predavanje: Fair play  
16:30 – 18:00 Popoldanski trening – Opravljanje nalog za Značko nogometaša  
18:30 Večerja  
19:30 – 20:30 Aktivnosti po skupinah – Likovna delavnica  
21:00 Priprava na spanje (Tuširanje, umivanje zob…)  
22:00 Nočni počitek

***4.DAN – SREDA***

7:30 Vstajanje, bujenje  
7:45 – 8:00 Jutranji sprehod  
8:00 Zajtrk

8:30 – 9:00 Pospravljanje sob in ocenjevanje sob  
9:30 – 11:00 Dopoldanski trening  
11:00 –  12:30 Rafting po Savi Bohinjki (2. skupina)  
11:00 –  12:30  Plezanje Pod Skalco (2. skupina)

11:00 –  12:30  Aktivnosti po skupinah – Izlet po Bohinjski Bistrici

12:30 Kosilo  
13:30 – 15:00 Obvezni počitek v sobah  
15:00 – 16:00 Aktivnosti po skupinah – Družabne igre  
16:30 – 18:00 Popoldanski trening  
18:30 Večerja  
19:30 Aktivnosti po skupinah – Sprehod po Bohinjski Bistrici  
21:00 Priprava na spanje (Tuširanje, umivanje zob…)  
22:00 Nočni počitek

***5.DAN – ČETRTEK***

7:30 Vstajanje, bujenje  
7:45 – 8:00 Jutranji sprehod  
8:00 Zajtrk

8:30 – 9:00 Pospravljanje sob in ocenjevanje sob  
9:30 – 11:00 Dopoldanski trening  
11:00 – 12:30 Obisk in pogovor s športnim gostom ter spominsko fotografiranje  
12:30 Kosilo  
13:30 – 14:30 Obvezni počitek v sobah  
15:00 – 18:00 Kopanje v Vodnem parku Bohinj  
18:30 Večerja  
19:30 – 20:30 Aktivnosti po skupinah – Nogometno druženje skupin  
21:00 Priprava na spanje (Tuširanje, umivanje zob…)  
22:00 Nočni počitek

***6.DAN – PETEK***

7:15 Vstajanje, bujenje  
7:30 – 7:45 Jutranji sprehod  
7:45 Zajtrk  
9:00 – 13:00 Panoramska vožnja z vlakom do Bleda ali Mosta na Soči ter ogled mestnih znamenitosti  
13:30 Kosilo  
14:00 – 14:30 Pospravljanje sob in ocenjevanje

14:30 – 15:30 Obvezni počitek v sobah  
15:30 – 16:00 Aktivnosti po skupinah – Predavanje: Kulturna dediščina Zoisovega gradu

16:30 – 18:00 Popoldanski trening  
18:30 Večerja  
19:30 – 20:30 Aktivnosti na igrišču – Prijateljska tekma: Trenerji PNŠ Bohinj : NK Bohinj  
21:00 Priprava na spanje (Tuširanje, umivanje zob…)  
22:00 Nočni počitek

***7.DAN – SOBOTA***

7:30 Vstajanje, bujenje  
7:45 – 8:00 Jutranji sprehod  
8:00 Zajtrk

8:30 – 9:30 Pospravljanje sob in priprava za odhod domov  
10:00 – 11:00 Dopoldanski trening: Zaključno srečanje skupin  
11:30 Zaključek poletne nogometne šole s podelitvijo priznanj in nagrad udeležencem  
12:00 Kosilo

13:00 Odhod udeležencev domov