

# Marc Klok: Timnas Indonesia Harus Keluar dari Zona Nyaman

Category: Bola,Olahraga


written by Maulya | 24/12/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Timnas Indonesia terus mematangkan persiapan untuk berlaga di Piala Asia 2023. Huseyin Ayyun Football Center, Titanic Deluxe Belek, Antalya, Turki, menjadi arena latihan di hari ketiga masa pemusatan latihan.

Penggawa Garuda terus digenjut fisik dan skill-nya oleh seluruh staf kepelatihan yang dipimpin Shin Tae-yong. Pola makan tentunya turut juga terus dijaga. Asnawi Mangkualam cs mesti keluar dari zona nyaman mereka untuk terus meningkatkan level mereka sebelum menuju Doha, Qatar.

“Kondisi sangat baik, fit, sehat, happy, bersyukur saya di sini dengan teman-teman. Latihan sangat berat, kita butuh ini untuk Asian Cup nanti. Fisik harus naik dan sampai saat ini latihan sangat baik, semua saya pikir adaptasi dengan baik,”

ujar Gelandang Marc Klok, Sabtu (23/12).  Meskipun cahaya matahari menyinari arena latihan, suhu tetap dingin berkisar sekitar 14 derajat celcius. Namun, fasilitas latihan yang sangat baik dan udara yang bersih membuat seluruh pemain tampak antusias melahap menu latihan.

“Hari ini latihan satu lawan satu, dua lawan dua, tiga lawan tiga, kita latihan lari fisik, kita latihan lompat, fisik-fisik semua fisik, untuk minggu ini atau dua minggu ini, supaya fisik kita terus naik sebelum mulai taktik. Siap mental (berlaga di Piala Asia), tapi fisik sangat beda nanti di level Asia, saya juga harus kasih maksimal untuk ambil di level baru nanti, dan dua minggu ini, tiga minggu ini, sangat penting buat saya dan tim semua untuk keluar dari zona nyaman,” tambah Klok.

Rencananya, Indonesia akan melaksanakan uji coba terlebih dahulu sebelum bertolak ke Qatar, yakni melawan Libya pada 2 dan 5 Januari di Antalya, Turki.