

ANEXO 9.1: TIPOS DE LANZAMIENTO

Proyección del balón partiendo de la posición de armado y ejecutando la acción mediante la translación del brazo de atrás hacia delante, dejando salir el balón tras la flexión de muñeca, con el brazo extendido anteriormente y paralelo a la superficie del agua. El cuerpo está equilibrado y estable en posición tensa. La otra mano se encuentra en el agua apoyando y equilibrando la acción del lanzamiento.



LANZ. DE FRENTE

Parte de la misma posición que el lanz. de frente pero efectuando la flexión de muñeca tras una breve e imperceptible parada del brazo durante el recorrido de extensión de éste (al inicio de la extensión, a mitad de camino o al final de la extensión).



LANZ. DE REVÉS

Parte de la misma posición que el lanz. de frente, pero efectuando la flexión de muñeca tras una breve e imperceptible parada del brazo durante el recorrido de extensión de éste (al inicio de la extensión, a mitad de camino o al final de la extensión).

LANZ. DE MUÑECA

Consiste en hacer pasar la pelota por encima del adversario de manera que describa una trayectoria parabólica.



LANZ. DE VASELINA

Acción de fintar al portero contrario al ángulo corto y acabar lanzando al ángulo largo.



LANZ. RECTIFICADO

Lanzamiento que se hace acompañando la pelota con la mano sin sujetarla ni pararla.

PALMEO

Consiste en elevar la pelota con una mano y golpearla rápidamente con la otra.

LANZ. DOS MANOS