



Die exklusive Firmen-Eventlocation auf der Hohen Warte!

## **Amercian Football Regeln**

### **In aller Kürze:**

Am Feld stehen 22 Spieler, geteilt in Angriff und Verteidigung. Die Angriffsmannschaft will den Ball in die gegnerische Endzone bringen (entweder durch reinlaufen oder drinnen fangen).

Das ist ein Touchdown (TD). Wer am Ende mehr TDs hat, gewinnt.

So einfach funktioniert American Football!

### **Etwas genauer:**

Ein American Football Spiel dauert **4 x 12 Minuten** Nettospielzeit – bei First Downs, Punkten, inkompletten Pässen oder Fouls steht sie, sonst läuft sie weiter.

Es treten jeweils **11 Spieler** gegeneinander an (**Offense** = Angriff und **Defense** = Verteidigung).

Das Spiel beginnt mit einem Kick-Off (=Anstoß), bei dem der Ball von der 35-Yard-Linie der kickenden Mannschaft in die gegnerische Spielhälfte gespielt wird.

Dort wird der Ball von einem Gegenspieler (Returner) aufgenommen und so weit wie möglich in die Hälfte des Teams zurückgetragen, das den Kick-Off ausgeführt hat.

An der Stelle, an der dieser Spieler zu Boden gebracht wird, beginnt der erste Angriff (First-Down) der Offense der ballbesitzenden Mannschaft.

Die **Offense** hat nun **4 Versuche** (Downs) um **10 Yards** zu überbrücken (angezeigt durch mit einer Kette verbundene 2 Fahnen am Spielfeldrand = Chaingang).

Für jeden Versuch gibt es zwei unterschiedliche Spielweisen: **Lauf-** oder **Pass-Spielzug**.

Bei beiden gibt der Center (steht in der 1. Reihe in der Mitte) den Ball durch seine Beine an den hinter ihn stehenden Quarterback (QB) weiter. Dieser wirft den Ball entweder an einen Wide Receiver (Ballfänger, steht meistens ganz außen) oder er übergibt den Ball an einen Running Back (Läufer, steht meistens hinter dem QB), der nun versucht die erforderliche Distanz von 10 Yards mit dem Ball zu überwinden.

Die **Defense** (Verteidigende Mannschaft) **versucht** jeden **Raumgewinn zu verhindern**. Ballträger werden getackelt (gestoppt bzw. zu Boden gebracht) und Pässe abgefangen.

Ein Versuch endet, wenn der Ball nicht gefangen wird (bei Pass-Spiel) oder der Ballträger zu Boden geworfen wurde (bei Laufspiel).

Schafft die Offense in 4 oder weniger Versuchen 10 yds oder mehr, erhält sie an dem Punkt, an dem der ballführende Spieler gestoppt wurde oder das Feld verlassen hat, ein neues First-Down, um die nächsten 10 Yards zu überbrücken.

So gehts es weiter bis die Offense kein First-Down mehr schafft, den Ball verliert (vom Fänger fallen gelassen wird oder der Ball von der gegnerischen Mannschaft aus der Luft abgefangen wird) oder Punkte erzielt (**Touchdown** = 6 Punkte, **Fieldgoal** = 3 Punkte; Erklärung dazu später mehr)

Steht die Offense nach 3 erfolglosen Versuchen vor dem 4. Down, gibt es drei Möglichkeiten:

Noch einen 4. Versuch spielen, den Ball durch die Torstangen kicken (Fieldgoal) oder den Ball mit einem Kick aus der Hand freiwillig abgeben (Punt).

Beim **Punt** wird der Ball so weit wie möglich in die gegnerische Spielhälfte gekickt. Ein **Punt-Returner** nimmt den Ball auf und trägt ihn genau wie beim Kick-Off so weit wie möglich zurück. Dort beginnt das Spiel dann wieder von Neuem.

Die exklusive Firmen-Eventlocation auf der Hohen Warte!

## Punktewertung im American Football

### **Touchdown - 6 Punkte**

Der Ball wird in die Endzone getragen oder dort gefangen. Danach bekommt die Offense den Ball nochmals auf der 3-yrd Linie und hat 2 Möglichkeiten:

#### **Extra Point - 1 Punkt**

Der Ball wird durch das Tor gekickt

#### **Conversion - 2 Punkte**

Lauf- oder Pass-Spiel in die Endzone

Nach einem TD (und Extrapunkt) kickt die Mannschaft, die gerade Punkte gemacht hat, einen Kick-Off (d.h. übergibt den Ball an die gegnerische Mannschaft, die trägt ihn zurück, dort beginnt das Spiel)!

### **Field Goal - 3 Punkte**

Kick ins Tor – Ball wird am Boden aufgestellt – jederzeit möglich!

### **Safety - 2 Punkte**

Ein Spieler der Angriffsmannschaft wird in seiner eigenen Endzone zu Boden gebracht.

## Wer hat den Ball?

Ein Spielzug beginnt mit dem **Snap** des Centers zum Quarterback. Jetzt ist der Ball „live“, d.h. wer ihn in Händen hat, hat ihn! Läßt ihn einer der ballführenden Spieler fallen oder wird er ihm aus den Händen geschlagen (= Fumble), ist er frei für alle Spieler (Angriff + Verteidigung).

Ein Ball in der Luft ist ebenfalls frei: wer ihn fängt, dem gehört er (fängt ihn die gegnerische Mannschaft = Interception).

Ausnahme: Wirft der QB einen absichtlichen Pass und dieser wird von niemandem gefangen, ist der Versuch ungültig (incomplete) und der nächste Versuch wird von der selben Anspielinie gespielt.

## Strafen beim American Football (Auszug)

Anders als beim Fußball werden nicht einzelne Spieler, sondern immer die ganze Mannschaft bestraft, und zwar nach Abschluss des jeweiligen Spielzuges.

Die wesentlichsten Regelverstöße:

### **False Start (5 Yards)**

Zu frühes Bewegen eines Angriffsspielers vor dem Snap (Center übergibt den Ball an den QB)

### **Offside (5 Yards)**

Ein Verteidigungsspieler ist beim Snap in der neutralen Zone (Ballspitze zu Ballspitze)

### **Holding (10 Yards)**

Festhalten eines Gegenspielers (es darf nur abgedrängt werden)

### **Face mask (15 / 5 Yards)**

Beabsichtigtes (15 Yards) oder unbeabsichtigtes (5 Yards) Greifen in das Helmgitter eines Gegenspielers

### **Pass interference (10 Yards)**

Ein Spieler wird im Versuch einen Pass zu fangen behindert.

### **Personal Fouls (15 Yards)**

Unsportliches Verhalten, Kontakt nach Ende des Spielzuges, unnötige Härte, jede Art von beleidigender Sprache, unaufgefordertes Reden mit einem Schiedsrichter

### **Delay of Game (5 Yards)**

Spielverzögerung, die Offense beginnt den Spielzug nicht in der vorgeschriebenen Zeit (45 sek bzw. 30 sek nach Auszeiten oder Verletzungen)

### **Ejection**

Bei besonders schweren Fouls wird ein Spieler des Platzes verwiesen und für mindestens ein Spiel gesperrt.