



# EASY RULES

2026

**American Football –  
Einfach und Verständlich**

## **Impressum**

Hans Lämmerhirt, Mettmann (bis 2009, für den AFSVD, alle Rechte vorbehalten),  
fortgeschrieben durch:

Jens-Uwe Herrmann, Rhens (2017-2018, Lehrwart AFCV-RLP, 2019-2026 für den  
AFSVD)

Jessica Ringelstein, Hamburg, (2018-2026 Titelblatt, Spielfeld und Signale)

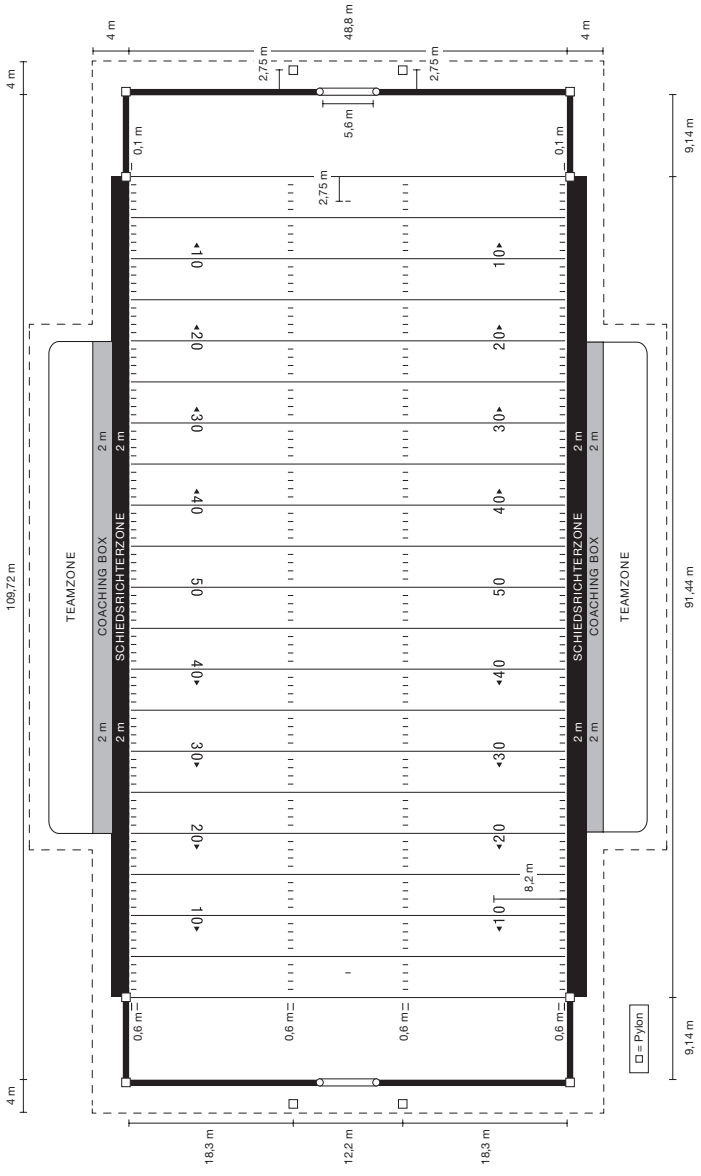
Abbildungen gem. „American Football - Regeln und Interpretationen 2026, AFVD“  
Alle Rechte vorbehalten!

## Vorwort

Die offiziellen deutschen Spielregeln für American Football für den Spielbetrieb in Deutschland werden jährlich veröffentlicht. Diese offiziellen Regeln sind detailliert und komplex. Sie decken alle Bereiche des Spieles ab, von den Ausmaßen des Spielfeldes, bis zu den Punkten, von denen aus eine Strafe durchgeführt wird. Die Ausgabe der deutschen Regeln besteht aus ca. 280 Seiten und enthält 11 Regeln, die sich in mehr als 700 Regelungen und anerkannten Regelauslegungen aufteilen. Die Regelauslegungen sind Beispiele, die den Sinn der Regeln verdeutlichen sollen.

Die *American Football...einfach und verständlich*-Regeln sind dagegen eine zusammengefasste und vereinfachte Form der offiziellen Regeln. Sie wurden geschaffen, um den American Football Fans zu helfen, die Grundsätze des Footballspieles zu erlernen und besser zu verstehen. Diese vereinfachten Regeln erklären viele der technischen Begriffe, die Spieler, Schiedsrichter und Coaches oft verwenden. Sie definieren auch einige inoffizielle Begriffe, die zwar nicht im offiziellen Regelwerk zu finden sind, aber sehr oft von den Medien und den Fans verwendet werden. Zusätzlich präsentieren sie Grundregeln, die sich auf die Mehrheit der Spielaktionen beziehen. Ausnahmen zu den Regeln, die selten vorkommen, wurden weggelassen, um Verwirrungen zu vermeiden.

In Anlehnung an die offiziellen Regeln wurden die vereinfachten Regeln wie das offizielle Regelwerk von Regel 1 (Das Spiel, der Platz, der Ball, die Spieler, die Ausrüstung) bis Regel 11 (Die Schiedsrichter) aufgebaut. Da sie jedoch dazu dienen sollen, die offiziellen Regeln einfacher und verständlicher für den durchschnittlichen Fan zu machen, wurde eine einfachere Lesart gewählt. Die Verfasser hoffen, dass die vereinfachten Regeln ein unterhaltsamer und informativer Führer für alle Footballinteressierten in Deutschland sind.



□ = Pylon

# Inhaltsverzeichnis

<b>Regel 1 - Das Spiel, der Platz, der Ball, die Spieler, die Ausrüstung</b>	<b>1</b>
1.1 Das ist Football	1
1.2 Leitung	1
1.3 Ausmaße des Platzes	1
1.4 Spielfeld-Markierungen	2
1.5 Entfernung und Down-Anzeiger	2
1.6 Der Ball	3
1.7 Trikotfarbe und Nummerierung	3
1.8 Schützende Ausrüstung	4
<b>Regel 2 - Definitionen</b>	<b>5</b>
2.1 Einheitliche Sprache	5
2.2 Weitere offizielle Begriffe	5
2.3 Inoffizielle Begriffe	12
<b>Regel 3 - Spielviertel, Zeitfaktoren und Ersatzspieler</b>	<b>19</b>
3.1 Start des Spiels	19
3.2 Beginn der zweiten und vierten Spielperiode	19
3.3 Spielzeit und Unterbrechungen	19
3.4 Verlängerung einer Spielperiode	20
3.5 Die Spielzeit-Uhr (Game Clock)	20
3.6 Timeout	21
3.7 Spielverzögerungen	22
3.8 Ersatzspieler	22
<b>Regel 4 - Ball im Spiel, Dead Ball, im Aus</b>	<b>23</b>
4.1 Ball live, wenn im Spiel	23
4.2 Wann der Ball für dead erklärt wird	23
4.3 Die Play Clock	24
4.4 Im Aus	24
<b>Regel 5 - Down-Serie, zu erreichende Linie</b>	<b>26</b>
5.1 Wann eine Serie zuerkannt wird	26
5.2 Wann eine Serie erneuert wird	26
5.3 Wann eine Serie unterbrochen wird	27
5.4 First und Goal	27
5.5 Unterbrechung der Serie durch eine Strafe	27

<b>Regel 6 - Kicks</b>	<b>29</b>
6.1 Free Kicks (Kickoffs) . . . . .	30
6.2 Sicherung des Free Kick . . . . .	30
6.3 Kickoff im Aus . . . . .	31
6.4 Scrimmage Kicks . . . . .	31
6.5 Möglichkeit zum Fangen eines Kicks . . . . .	32
6.6 Fair Catch . . . . .	33
<b>Regel 7 - Snappen und Passen des Balles</b>	<b>34</b>
7.1 Das Scrimmage . . . . .	34
7.2 Scrimmage-Formation . . . . .	35
7.3 Shift-Spielzüge und Handoff . . . . .	35
7.4 Rückpass und Fumble . . . . .	36
7.5 Vorwärtspass . . . . .	36
7.6 Berechtigung zum Fangen eines Passes . . . . .	37
7.7 Vollständiger Pass . . . . .	37
7.8 Unvollständiger Pass . . . . .	38
7.9 Passbehinderung . . . . .	38
<b>Regel 8 - Punkte-Erzielung</b>	<b>40</b>
8.1 Punkte-Werte . . . . .	40
8.2 Touchdown . . . . .	40
8.3 Zusatz-Versuch nach einem Touchdown (PAT oder Try) . . . . .	40
8.4 Fieldgoal . . . . .	41
8.5 Safety und Touchback . . . . .	41
<b>Regel 9 - Verhalten von Spielern und anderen</b>	<b>43</b>
9.1 Eingeschränkte Gewalt . . . . .	43
9.2 Persönliche Fouls . . . . .	43
9.3 Härte gegen den Kicker oder den Holder bei Place Kicks . . . . .	45
9.4 Behinderungen und Fouls ohne Kontakt . . . . .	45
9.5 Blocken ja, Festhalten nein . . . . .	46
9.6 Wegschlagen oder Wegkicken des Balles . . . . .	46
<b>Regel 10 - Strafdurchführung</b>	<b>47</b>
10.1 Der Referee hat Vorsitz . . . . .	47
10.2 Team-Captain nimmt an oder lehnt ab . . . . .	47
10.3 Strafdurchführung . . . . .	48
10.4 Summe der Strafen . . . . .	48
<b>Regel 11 - Schiedsrichter - Rechtsprechung und Aufgaben</b>	<b>50</b>
11.1 Generelle Aufgaben . . . . .	50
11.2 Referee . . . . .	51
11.3 Centerjudge . . . . .	51
11.4 Umpire . . . . .	51

11.5 Der Linesman . . . . .	52
11.6 Der Linejudge . . . . .	52
11.7 Der Backjudge . . . . .	53
11.8 Der Fieldjudge . . . . .	53
11.9 Der Sidejudge . . . . .	53
<b>A Schiedsrichtersignale</b>	<b>55</b>
<b>B NFL vs. NCAA</b>	<b>58</b>
<b>Index</b>	<b>61</b>



# **Regel 1 - Das Spiel, der Platz, der Ball, die Spieler, die Ausrüstung**

## **1.1 Das ist Football**

Zwei Teams von je 11 Spielern kämpfen auf einem rechtwinkligen Spielfeld gegeneinander. Dabei ist ihr Spielgerät ein ovaler, regelgemäßer Ball. Jedes Team verteidigt eine Goalline am jeweiligen Ende des Spielfeldes. Ziel jedes Teams ist es, die gegnerische Goalline zu erreichen, indem der Ball getragen (advancen), zu einem Teammitglied geworfen (Pass) oder gekickt (Kick) wird. Jedes Team hat die Möglichkeit Punkte zu erzielen. Die Regeln sehen verschiedene Punktwerte vor. Sieger ist das Team, welches am Ende des Spieles die größere Anzahl von Punkten erzielt hat. Endet ein Spiel nach Ablauf der regulären Spielzeit unentschieden, wird ein Schema zur Bestimmung des Siegers angewandt. Dazu erhält jedes Team solange eine Ballbesitz-Serie, bis der Sieger feststeht.

## **1.2 Leitung**

Für jedes Spiel sind mindestens vier Schiedsrichter vorgesehen: ein Referee, ein Umpire, ein Linesman und ein Linejudge. Ein Backjudge, ein Fieldjudge, ein Sidejudge und ein Centerjudge können zusätzlich verwendet werden. Jedes Team hat Captains (Spielführer oder Team-Captains), die in Bezug auf Münzwahl, Annahme oder Ablehnung einer Strafe, etc., Entscheidungen treffen dürfen. Sie vertreten den Head Coach auf dem Feld. Jeder Spieler oder jeder Head Coach kann ein Timeout verlangen.

## **1.3 Ausmaße des Platzes**

Normalerweise ist der Platz zwischen den Goallines 100 Yards (91,44 m) lang und 50 Yards (45,7 m) breit. Dazu kommen noch einmal rechts und links 10 Yards für die Endzonen. Daraus ergibt sich eine Gesamtlänge von 120 Yards (109,7 m). Da es in Deutschland nur selten Plätze gibt, die für ein reguläres Spielfeld groß genug sind, wird hier auf Plätzen zwischen 90 m und 100 m gespielt. Dabei wird dann das Feld in zwölf gleichgroße Zonen aufgeteilt. Auch wenn die Zone nicht den richtigen

## 1.5 Entfernung und Down-Anzeiger

Ausmaßen entspricht, wird zur Vereinfachung von Metern gesprochen. Das gilt für alle Bereiche der Regeln, seien es Strafen (5-, 10- oder 15-Meterstrafen) oder um andere Maßangaben. Alle Begrenzungsmarkierungen (Seitenlinien) gehören nicht zum Spielfeld, denn alle Messungen werden von den Innenseiten der Markierungen vorgenommen. Daraus ergibt sich, dass ein Spieler, der auf eine Seitenlinie tritt, sich im Aus befindet. Eine der 10-Meterzonen am Ende des Spielfeldes, auch Endzone genannt, wird von der Goalline bis zur Endlinie verlängert, wo sich auch das Goal (Tor) befindet. Der Ball muss sich im Besitz eines Spielers über der gegnerischen Goalline befinden, damit Punkte erzielt werden können. Die Torpfosten sind zwischen 5,5 m und 7,3 m voneinander (Innenpfosten) entfernt und durch eine weiße oder gelbe Querlatte miteinander verbunden. Die Querlatte befindet sich etwa 2,2 m bis 3,5 m über dem Boden. Die Torpfosten müssen bis zu einer Höhe von 1,8m gepolstert sein.

## 1.4 Spielfeld-Markierungen

Jede weiße Linie auf einem Footballfeld hat einen bestimmten Zweck. Die Linien, die sich von einer Seitenlinie zur anderen erstrecken und parallel zu den Goallines verlaufen, werden 10-Meterlinien genannt, weil sie das Spielfeld in Zehnerschritten (10, 20, 30, etc.) aufteilen. Sie sind etwa 10 Meter voneinander entfernt. Damit ist eine von ihnen umschlossene Zone ein Zwölftel des gesamten Feldes breit. Diese Linien helfen bei der Bestimmung, ob ein Raumgewinn oder -verlust erzielt wurde. Die kurzen Linien, die das Spielfeld längs in drei Zonen teilen, sind die Inbounds Lines oder Hash Marks. Sie sind etwa 18 Meter von den Seitenlinien entfernt. Jeder Down muss auf oder zwischen den Hash Marks beginnen. Zwischen den Seitenlinien und den Hash Marks befinden sich die Neunmetermarkierungen. In Deutschland sind die Neunmetermarkierungen nur empfohlen. Das bedeutet, es bleibt jedem Verein selbst überlassen, seinen Spielplatz entsprechend zu markieren. Jedoch ist es ratsam, diese Markierungen aufzubringen, da sie ja auch hilfreich für die Orientierung der Spieler sind.

## 1.5 Entfernung und Down-Anzeiger

Die traditionelle *Kette* an der Seitenlinie wird benutzt, um den Punkt des Raumgewinns, der während einer Serie von vier Downs (Spielversuchen) erzielt wurde, zu messen. Die Kette ist zwischen den Stangen, an denen sie befestigt ist, 10 Yards (in Deutschland 1/12 des Platzes) lang. Die Stangen müssen wenigstens 1,5m hoch sein. Der kommende Down wird durch den Downanzeiger angezeigt, der sich auf einer weiteren Stange befinden muss. Der Downanzeiger ist eine Vorrichtung, auf der die Downs 1-4 angezeigt werden können.

## 1.6 Der Ball

Die Form und die Ausmaße eines Footballs sind einheitlich. Er ist *oval*. Der Ball ist zwischen 27,6 und 29 cm lang und wiegt zwischen 368,5 und 425,3 g. Ein Football besteht aus genopptem Leder und hat auf seiner Oberseite acht weiße Schnüre. Andere Bälle, also Plastik- oder Gummibälle, sind verboten, außer sie werden in manchen Jugend- oder Damenspielen benutzt. Ein Team kann einen legalen Ball seiner Wahl benutzen, muss diesen aber vor dem Spiel den Schiedsrichtern zur Prüfung überlassen. Grundsätzlich wählt die Offense den Ball. Das heißt, das Team, welches im Angriff ist, kann den Ball bestimmen, mit dem es spielen will. Dazu muss es den Ball mit auf das Feld bringen, wenn es im Angriff ist. Vergisst es, den Ball mitzubringen, wird mit dem Ball gespielt, der sich im Feld befindet. Die Schiedsrichter nehmen für einen Ballwechsel kein Timeout. Es darf kein Ball vom Feld entfernt werden, bis ein Ersatzball vorhanden ist. Damen- und Jugendmannschaften können mit einem Jugendball spielen, der kleiner als der übliche Football ist.

## 1.7 Trikotfarbe und Nummerierung

Es ist vorgeschrieben, dass die gegnerischen Spieler unterschiedlich farbige Trikots tragen müssen. Das Gastteam muss nötigenfalls die Trikots wechseln. Die Trikots müssen auf Brust und Rücken Nummern haben und auf allen anderen Ausrüstungsteilen müssen sich die gleichen Nummern befinden. Die Farbe der Nummern müssen im deutlichen Kontrast zur Trikotfarbe sein. Die Trikots dürfen in keiner Weise verklebt, auf sonstige Weise zusammengebunden oder verknotet sein. Sie müssen so lang sein, dass sie den Hosenrand erreichen und in die Hose eingesteckt werden. Für die jeweiligen Offense Positionen werden die folgenden Nummern-Gruppen empfohlen:



## 1.8 Schützende Ausrüstung

Bei einem Scrimmage-Spielversuch müssen sich wenigstens fünf Offense Spieler, die Trikots mit einer Nummer von 50 bis 79 tragen an ihrer Scrimmage Line aufstellen. Ausgenommen von der vorgeschriebenen Nummerierung sind Kick-Spielzüge aus einer Scrimmage Kick-Formation.

### 1.8 Schützende Ausrüstung

Jeder Spieler muss einen Helm mit einem Helmgitter und einem gelben oder deutlich sichtbaren Mundschutz tragen. Der Helm muss durch einen 4- oder 6-Punkt-Kinnriemen gesichert sein. Die Schiedsrichter müssen die Spieler warnen, wenn weniger als vier Punkte geschlossen sind, ohne ihnen ein Team-Timeout abzuziehen, es sei denn, die Spieler ignorieren die Warnung. Andere vorgeschriebene schützende Ausrüstungsteile, die während des Spieles getragen werden müssen, sind die Schulterschützer, deren runde Enden vom Trikot vollständig überdeckt sein müssen; sowie zwei Zentimeter dicke Hüft-, Steißbein-, Knie- und Oberschenkel-schützer, die in der Hose getragen werden müssen. Wenn ein Ausrüstungsteil während eines Down illegal wird, muss es sofort nach diesem Down ersetzt werden. Ein Spieler mit unvollständiger oder illegaler Ausrüstung darf nicht am Spiel teilnehmen. Wird die Ausrüstung während des Spieles illegal oder unvollständig, muss der Spieler das Spielfeld verlassen und darf erst dann wieder zurückkehren, wenn der Mangel behoben ist. Alles Harte oder Gegenstände, von denen eine Gefahr für einen Spielteilnehmer ausgehen können, sind illegale Ausrüstungsteile. Es kann mit einem Gipsarm oder mit anderen medizinischen Hilfen gespielt werden, jedoch müssen diese entsprechend gepolstert sein. Sogenannte *overbuild* Face-masks (Helmgitter) sind verboten.

# Regel 2 - Definitionen

## 2.1 Einheitliche Sprache

Der Sprachgebrauch beim Football enthält eine Anzahl von Begriffen und Phrasen, die sich auf die sich überschlagenden Ereignisse während des Spieles beziehen. Obwohl das Regelkomitee jährlich neue Terminologien zu definieren hat, werden in jeder Saison neue Schlagworte geprägt, die von der Masse in ihrem inoffiziellen Vokabular übernommen wird. Dieses Vokabular enthält Begriffe, wie z.B. Turnover, Seam, Triple Option, Wishbone und Shotgun.

### Der Ball: live, dead, frei

Im Laufe des Spieles wird der Ball als *Live Ball* (im Spiel befindlich), *Dead Ball* (nicht im Spiel befindlich), *freier Ball* oder als *Ball im Aus* bezeichnet. Sobald der Ball einmal im Spiel ist, ist er live bis er ins Aus geht, bei einem unvollständigen Pass den Boden berührt oder wie in Regel 4 beschrieben, durch einen Schiedsrichter für dead erklärt wird. Er ist auch live, wenn er gefumbelt wurde und sich hinter einer Goalline befindet, ohne im Besitz eines Spielers eines Teams zu sein. Es dürfte klar sein, dass der Ball, wenn er für dead erklärt wird, nicht live ist. Frei ist ein Live Ball, der sich während folgender Situationen nicht im Besitz eines Spielers befindet:

- während eines Laufspielzuges;
- in dem Zeitraum, nachdem ein Vorwärtspass berührt und bevor er gefangen oder unvollständig wurde;
- bevor ein Kick in Besitz genommen wurde.

## 2.2 Weitere offizielle Begriffe

Das ist nur der Anfang einer langen Liste offizieller Begriffe. Dazu gehören:

## **Backward Pass (Rückpass)**

Ein Live Ball, der in Richtung der eigenen Goalline geworfen wird. Auch ein Pass, der zur Seitenlinie geworfen wird, ist es ein Rückpass. Bestimmend ist der Punkt, an dem der Ball nach dem Werfen zuerst irgendetwas berührt. Wird auch als *lateral* bezeichnet.

## **Ballfreigabe**

Der Referee zeigt an, dass der Ball innerhalb von 25 Sekunden nach der Ballfreigabe ins Spiel gebracht werden muss. Dazu pfeift er an und gibt ein Signal mit einem Arm, da er die Zeit selber nimmt und es sonst niemand sehen kann. Bei einer sichtbaren Play Clock sind es 40 Sekunden, die beginnen, wenn ein Schiedsrichter im vorherigen Down angezeigt, hat, dass der Ball dead wurde.

## **Block in den Rücken**

Der Kontakt gegen einen Gegner, außer dem Ballträger, bei dem die Wucht des anfänglichen Kontaktes von hinten und über der Gürtellinie erfolgt.

## **Blocken**

Das legale Behindern der Fortbewegung des Gegners, in dem er mit irgendeinem Körperteil des Blockers berührt wird; jedoch ist das Blocken unterhalb der Gürtellinie oder von hinten eingeschränkt.

## **Catch (Fangen)**

Die Aktion, bei der ein Spieler in den Besitz eines fliegenden Balles kommt, wobei der Ball noch nicht den Boden berührt hat. Ein Spieler, der springt, um den Ball zu erreichen, muss ihn in seinem Besitz behalten, wenn er den Boden im Spielfeld oder in einer Endzone berührt. Fällt er während des Fangprozesses, muss er die Kontrolle über den Ball behalten. Verliert er die Kontrolle über den Ball während des Fallens, ist der Pass unvollständig.

## **Clipping**

Ein illegaler Block von hinten an oder unterhalb der Gürtellinie, inklusive Laufen oder Werfen des eigenen Körpers in den Rücken unterhalb der Gürtellinie eines Gegners oder Werfen des eigenen Körpers über die Rückseite der Beine eines Gegners, der kein Ballträger ist.

## **Down (Spielversuch)**

Ein Spielzug des Teams, das sich in Besitz des Balles befindet. Er startet mit dem Snap vom Snapper (Center) oder einem Free Kick und endet, wenn der Ball das nächste Mal dead wird.

## **Downverlust (Loss of Down)**

Verlust des Rechtes nach einer Strafe einen Down zu wiederholen.

## **Drop Kick**

Eine veraltete Kick-Technik, die selten angewandt wird. Der Kick wird durchgeführt, in dem ein Spieler den Ball fallen lässt und ihn gleichzeitig mit dessen Bodenberührung wegtritt.

## **Encroachment**

Ein Offense Spieler befindet sich vor dem Snap in oder jenseits der neutralen Zone, nachdem der Snapper (Center) den Ball berührt hat.

## **Extraperiode (Verlängerung)**

Beide Teams haben nacheinander von der gegnerischen 25-Meterlinie die Möglichkeit, ein unentschiedenes Spiel für sich zu entscheiden.

### **Fair Catch**

Die Möglichkeit für einen Spieler des Receiving Teams einen Ball zu fangen, der legal gekickt wurde, ohne von einem Gegner getackelt oder geblockt zu werden. Dazu muss der Fänger seine Absicht deutlich anzeigen, indem er eine Hand klar erkennbar über seinem Kopf ausstreckt und mehrfach von einer Seite zur anderen hin- und herwinkt.

### **False Start**

Die schnelle oder abrupte Bewegung eines Offense Spielers vor dem Snap, die den Beginn eines Spielzuges simuliert.

### **Forward Pass (Vorwärtspass)**

Ein Live Ball, der in Richtung der gegnerischen Goalline geworfen wird. Wenn Zweifel bestehen, wird ein Pass, der von hinter der neutralen Zone geworfen wird, als Vorwärtspass gewertet. Der Vorwärtspass wird durch den Punkt bestimmt, an dem der Ball zuerst den Boden, einen Spieler, einen Schiedsrichter oder irgendetwas anderes jenseits des Abwurf-Punktes berührt. Alle anderen Pässe sind Rückpässe.

### **Forward Progress (Vorwärtsbewegung)**

Forward Progress bezeichnet den vordersten Punkt des Balles im Besitz eines Spielers, wenn dessen Vorwärtsbewegung gestoppt und der Ball für dead erklärt wird.

### **Foul und Violation**

Ein Foul ist ein Regelverstoß, der meistens eine Distanzstrafe und manchmal auch einen Downverlust, einen automatischen First Down, eine Verwarnung, eine Disqualifikation oder einen Zeitabzug von der Game Clock enthalten kann. Eine Violation ist auch ein Regelverstoß, enthält aber keine Distanzstrafe und hebt keine gegnerischen Fouls auf.

## **Free Kick**

Ein Free Kick ist ein Kick durch einen Spieler des ballbesitzenden Teams. Der Free Kick wird zu Beginn jeder Halbzeit und nach jedem Punktgewinn (Fieldgoal, Safety, Touchdown) durchgeführt.

## **Fumble**

Ein unabsichtlicher Verlust des Balles durch den ballbesitzenden Spieler.

## **Huddle**

Zwei oder mehr Spieler stellen sich vor dem Snap oder dem Free Kick zusammen, um für den nächsten Down Instruktionen von ihrem Offense oder Defense Captain zu erhalten.

## **Interception**

Das Abfangen eines gegnerischen Passes oder Fumbles.

## **Kickoff**

Ein Free Kick zu Beginn jeder Halbzeit oder nach jedem Try (Zusatzversuch) oder Fieldgoal. Ein Kickoff muss entweder ein Place oder ein Drop Kick sein. Durch den Kickoff können keine Punkte erzielt werden, auch wenn der Ball dabei durch die Pfosten und über die Querlatte fliegt.

## **Lineman**

Ein Spieler an der Scrimmage Line, wenn der Ball gesnapt wird. Im Gegensatz dazu ist ein Back ein Spieler, der sich beim Snap legal hinter seiner Scrimmage Line befindet.

## **Muff**

Die Berührung des Balles bei einem erfolglosen Versuch diesen zu fangen oder zu recovern.

### **Meterlinie**

Eine Meterlinie ist jede markierte oder unmarkierte Linie im Spielfeld, die parallel zu den Goallines liegt. Die *eigene* Meterlinie bedeutet zwischen der *eigenen* Goalline und der 50-Meterlinie (Spielfeldmitte).

### **Neutrale Zone**

Der Raum (Länge des Balles) zwischen der Offense und der Defense Scrimmage Line.

### **Offside**

Ist ein Foul eines Defense Spielers, der sich entweder beim Snap in der neutralen Zone befindet, einen Gegner vor dem Snap berührt oder durch seine Angriffsbewegung einen vor ihm stillstehenden Offense Spieler dazu bringt, sich zu bewegen.

### **Place Kick**

Die Technik, die meistens bei Kickoffs, Fieldgoals und Trys benutzt wird. Der Ball, der von einem Spieler des Kicking Teams gehalten werden darf, muss bei Fieldgoals und Trys vom Boden der Spielfeldoberfläche gekickt werden. In Deutschland darf bei einem Fieldgoalversuch dazu ein Kicking Tee benutzt werden.

### **Punt**

Ein Kick, bei dem der Ball, der von einem Spieler fallengelassen und weggetreten wird, bevor der Ball den Boden berührt.

### **Recovery**

Im Gegensatz zum Fangen (in Besitznahme eines fliegenden Balles) ist die Recovery die Inbesitznahme eines Balles, der bereits einmal den Boden berührt hat. Für die Recovery gelten die gleichen Voraussetzungen wie für das Fangen.

## **Scrimmage**

Ein Spielzug, der mit dem Snap vom Snapper (Center) beginnt.

## **Scrimmage Kick-Formation**

Wenigstens ein Spieler steht sieben (Holder) bzw. zehn (Punter) oder mehr Meter hinter der neutralen Zone, kein Spieler befindet sich in einer Position von der er einen Snap von der Hand des Snapper entgegennehmen kann, kein Spieler steht im freien Weg zwischen Snapper und Kicker und es ist offensichtlich, dass versucht wird, einen Scrimmage Kick durchzuführen.

## **Scrimmage Line**

Die Meterlinie von der der Snap erfolgt. Die Scrimmage Line zieht sich von einer Seitenlinie zur anderen.

## **Shift**

Ein gleichzeitiger Positionswechsel von zwei oder mehr Offense Spielern vor dem Snap, nachdem der Referee den Ball freigegeben hat.

## **Snap**

Eine schnell durchgeführte Bewegung, durch die der Ball übergeben oder rückwärts geworfen wird, wobei der Ball die Hand (Hände) des Snappers (Center) tatsächlich verlassen muss.

## **Spielzug (Play)**

Es gibt drei verschiedene Spieltypen, die sich während eines Down ereignen können. Diese werden Laufspiel, Pass-Spiel oder Kickspiel genannt. Das Pass- und das Kickspiel beginnen jeweils mit dem Snap und enden, wenn der Ball nach dem Pass oder dem Kick entweder von einem Spieler in Besitz genommen oder dead wird.

## 2.3 Inoffizielle Begriffe

### **Spot**

Die Meterlinie oder der Punkt, an dem der Ball sich zum nächsten Spielzug oder zum Zweck der Strafdurchführung befindet. Die häufigsten Punkte zur Durchführung von Strafen sind der Previous Spot, der Succeeding Spot, der Spot of Foul und der Punkt, an dem ein Lauf endet.

### **Tackling**

Greifen oder Umfassen des Gegners mit den Händen und/oder den Armen.

### **Wegdrücken (Pushing)**

Das Berühren eines Gegners mit den offenen Händen.

## **2.3 Inoffizielle Begriffe**

Es gibt zusätzliche Football-Begriffe, die nicht im Regelbuch zu finden sind. Sie werden aber im allgemeinen Football-Sprachgebrauch oft verwandt. Diese sind:

### **Audible**

Ein Audible ist ein verbales Signal, welches der Quarterback an der Scrimmage Line ruft, um den Spielzug, der im Huddle besprochen wurde, zu ändern. Wird auch Check off genannt.

### **Blitz**

Verhalten einer bestimmten Anzahl Defense Backs und/oder der Linebacker, um den Quarterback nach dem Snap unter Druck zu setzen.

### **Bomb**

Ein langer Pass-Versuch zu einem Touchdown.

## **Buttonhook**

Eine Pass-Route, bei der der Receiver downfield (in Richtung der gegnerischen Endzone) läuft und dann in einer U-ähnlichen Bewegung plötzlich umkehrt, um den Pass zu fangen. Wird auch Curl Pattern oder nur Hook genannt.

## **Draw**

Der Quarterback geht zurück, als wenn er einen Pass werfen wolle. Aber stattdessen gibt er den Ball zu einem Running Back. Die Linemen blocken zuerst wie bei einem Pass-Spielzug.

## **Flagge**

Foul-Anzeiger des Schiedsrichters.

## **Flanker**

Ein Offense Spieler im Offense Backfield, der sich weit rechts oder links als Receiver im Backfield aufgestellt hat.

## **Flare**

Eine Pass-Route, bei der ein Back zu einer Seite läuft oder schnell aus dem Backfield heraus sprintet. Wird auch manchmal Swing-Pass genannt.

## **Fly-Pattern**

Eine Pass-Route, bei der ein Receiver tief in Richtung der gegnerischen Endzone läuft. Wird auch Up-Pattern genannt.

## **Front Four**

Eine Vier-Mann-Defense Line, bei der sich vier Defense Linemen in einer Down-Position (Drei- oder Vierpunktstand) aufgestellt haben.

### **Lateral**

Ein Live Ball, der in Richtung oder etwa parallel zur Goalline des Passers geworfen wird. Es ist ein Begriff mit dem normalerweise ein Rückpass bezeichnet wird.

### **Linebacker**

Ein Defense Spieler hinter seiner Scrimmage Line, der entweder den Linemen helfen kann, ein Laufspiel zu stoppen oder einen Pass-Receiver zu überwachen.

### **Look-in-Pass**

Eine Pass-Route, bei der der Receiver schnell durch die Line ins Defense Backfield eindringt und dann in die Spielfeldmitte abbiegt, um sofort den Ball zu fangen.

### **Mann-Deckung**

Eine Pass-Verteidigung, bei der die Defender spezielle Receiver, egal wohin sie laufen, anstatt die Zone überwachen.

### **Monster**

Ein *fliegender* Linebacker, der sich meistens auf der *offenen* Seite des Spielfeldes, gegenüber der gegnerischen *Strong Side* aufstellt. Wird auch Rover genannt.

### **Nose-Guard**

Ein Defense Spieler, der sich gegenüber dem Center (Snapper) aufgestellt hat.

### **Onside-Kick**

Ein Kickoff kann von jedem Team reconvert werden, sobald der Ball 10 Meter überbrückt hat. Der Onside-Kick ist der Versuch des Kicking Teams, den Kickoff kurz auszuführen und den Ball für sich selbst zu erobern, bevor das Receiving Team dazu in der Lage ist.

### **Play Action Pass**

Ein Vorwärtspass, der aus einer Offense Formation heraus geworfen wird, die ein Laufspiel vortäuscht.

### **Pistol-Formation**

Eine Formation ähnlich der Shotgun, aber der Quarterback steht nur etwa vier Meter hinter dem Center. Meist nur mit einem Back und vier Receivern.

### **Pocket**

Eine Zone, die von den Blockern gebildet wird, um den Passer (Quarterback) zu schützen.

### **Prevent Defense**

Strategie, bei der die Frontlinie der Defense geschwächt wird, um die Überwachung der *tiefen* Receiver zu unterstützen. Wird benutzt, wenn ein Team punktemäßig vorn liegt und nur kurzen Raumgewinn zulassen will.

### **Pulling Lineman**

Ein Lineman, der hinter seiner Scrimmage Line herausläuft, um einen Trap Block auszuführen oder bei einem Sweep für den Ballträger vorzublocken.

### **Reverse**

Ein Spielzug, bei dem der Ball zu einer Spielfeldseite getragen und dann abgegeben wird, um zur anderen Seite umzukehren.

### **Roll out**

Der Quarterback läuft seitlich hinter seinen Blockern, bevor er entweder den Ball wirft oder abgibt.

## 2.3 Inoffizielle Begriffe

### **Sack**

Ist die Aktion eines Defense Spielers, der den Quarterback im Offense Backfield zu Boden bringt, bevor dieser einen Pass werfen oder den Ball abgeben kann.

### **Screen Pass**

Ein Pass zu einem Receiver, der die Scrimmage Line nicht überquert hat und sich hinter einer *Mauer* von Vorblockern befindet, die die Defense Linemen wie bei einem Sieb (Screen) durchgelassen haben.

### **Seam**

Eine imaginäre Linie, an der sich zwei Defense Überwachungszonen überschneiden. Der Passer versucht einen Vorteil zu erreichen, indem er einem Receiver im Seam den Ball zuwirft.

### **Shotgun**

Eine Offense Formation, in der sich der Passer (Quarterback) fünf bis sieben Meter hinter dem Snapper aufgestellt hat. Wird hauptsächlich für Pass-Spielzüge verwendet. Die Shotgun Formation entwickelte sich aus der Punt-Formation.

### **Slot Back**

Ein Back, der sich zwischen einem Split End und dem Offense Tackle aufgestellt hat.

### **Strong Side**

Eine Überzahl an Offense oder Defense Spielern, die sich auf einer Seite des Centers aufgestellt haben.

### **Stunting**

Defense Spieler, die auf eine ungewöhnliche, aber vorher einstudierte Weise ihre Positionen ändern, um die Offense Blocker zu verwirren.

## **Tight End**

Ein Offense End, der sich an der Scrimmage Line nahe an die inneren Linemen heran stellt, um so entweder als Vorblocker oder als Receiver eingesetzt zu werden. Gegenteil dazu ist der Split End.

## **Trap Block**

Ein Spielzug, bei dem der Defender von den Offense Blockern schnell durchgelassen wird, nur um dann von einem Pulling Guard, Offense Tackle oder Back geblockt zu werden.

## **Triple Option (Option)**

Ein Quarterback hat die Möglichkeit:

1. den Ball schnell zu einem Half- oder Fullback zu übergeben;
2. den Ball zu behalten und ihn selbst zu tragen oder
3. den Ball einem mitlaufenden Halfback zuzuwerfen.

## **Turnover**

Der Verlust des Ballbesitzes nach einem Fumble, Rückpass, abgefangenen Vorwärtspass, einer Strafe vor dem eigentlichen Ballbesitzwechsel oder wenn die Offense es nicht geschafft hat, nach einem vierten Down einen neuen First Down zu erzielen (Turnover on Downs).

## **Wide Receiver**

Ein Split End oder ein Flanker Back. Einer oder beide stellen sich weit entfernt von den inneren Linemen auf, um als mögliche Pass-Receiver zu fungieren.

### **Wishbone T**

Variante einer Laufformation, bei der der Quarterback hinter dem Center steht. Dicht hinter ihm steht der Fullback. Dicht hinter diesem stehen dann auf beiden Seiten die Halfbacks. Vorteil: Der Fullback steht für einen Dive näher an der Line. Der Quarterback *liest* schnell den Angriff der Defender und gibt den Ball schnell zum Fullback oder täuscht die Abgabe nur vor und führt eine seiner anderen Möglichkeiten durch (siehe Triple Option).

### **Zone Coverage**

Eine Pass-Verteidigung, wobei, anstatt individueller Receiver, eher eine Zone überwacht wird. Gegenteil von Mann-Deckung.

# **Regel 3 - Spielviertel, Zeitfaktoren und Ersatzspieler**

## **3.1 Start des Spiels**

Jede Halbzeit muss mit einem Kickoff beginnen. Es gibt aber noch etwas, was vor dem ersten Kickoff zu Spielbeginn getan werden muss. Etwa drei Minuten vor dem festgelegten Start des Spieles ruft der Referee bis zu vier Team-Captains jedes Teams zusammen und wirft eine Münze (Coin Toss). Dabei bestimmt er vorher den Captain des Gastteams, der die Münzseite vorhersagen soll. Die restlichen Spieler beider Teams müssen sich in ihrer jeweiligen Teamzone aufhalten. Der Gewinner des Münzwurfes hat die Möglichkeit, entweder das Spiel zu starten, indem sein Team einen Free Kick durchführt; den Ball zu empfangen oder die Goalline auszusuchen, die er verteidigen will. Er kann sich aber auch dafür entscheiden, seine Wahl der drei Möglichkeiten auf den Beginn der zweiten Halbzeit zu verlegen. Der Verlierer des Münzwurfes muss in der ersten Halbzeit die Möglichkeit ausführen, die für ihn übrigbleibt. Er darf dafür vor der zweiten Halbzeit bestimmen, wer kickt, den Kick fängt oder welche Goalline er verteidigen möchte.

## **3.2 Beginn der zweiten und vierten Spielperiode**

Während der kurzen Unterbrechung zwischen der ersten und zweiten, sowie der dritten und vierten Spielperiode wechseln die Teams die Goallines. Der Ball wird in die gegenüberliegende Spielfeldhälfte gebracht. Er wird dort an den Punkt niedergelegt, wo er, entsprechend seiner Position vor dem Seitenwechsel, in der anderen Spielfeldhälfte lag. Dabei bleiben der Down und die Distanz zum nächsten First Down unverändert.

## **3.3 Spielzeit und Unterbrechungen**

Die totale Spielzeit beträgt in einem Spiel in Europa 48 Minuten, geteilt in vier Spielperioden zu je 12 Minuten. Zwischen der ersten und zweiten, bzw. der dritten und vierten Periode liegt eine Pause von ca. einer Minute. Die Halbzeit-Pause beträgt 15 Minuten. Vor dem Spiel kann die Spielzeit durch den Referee verkürzt werden, wenn

### 3.5 Die Spielzeit-Uhr (Game Clock)

zu befürchten ist, dass das Spiel durch Dunkelheit oder schlechte Witterungsverhältnisse beeinträchtigt werden kann. Während des Spieles kann die Spielzeit nur mit der Zustimmung beider Coaches verkürzt werden. Alle Spielperioden müssen gleich lang sein, wenn die Spielzeit vor Beginn einer Halbzeit verkürzt wird. Für die letzten zwei Minuten einer Halbzeit wird noch eine offizielle Zwei-Minuten-Timeout durch die Schiedsrichter genommen.

## 3.4 Verlängerung einer Spielperiode

Die Spielperiode endet nie, wenn der Ball im Spiel ist, auch dann nicht, wenn während eines Down die Spielzeit abläuft. Wenn während eines Down, in dem ein Touchdown erzielt wird, die Spielzeit in der vierten Spielperiode ausläuft, wird der Try (Zusatzversuch) trotzdem gespielt. Die 2. oder 4. Periode wird auch (nach Wahl des gefaulten Teams) verlängert, um eine Strafe gegen ein Team zu vollstrecken, wenn in einem Down, in dem die Spielzeit auslief, eines der Teams ein Foul verursachte. Die 1. oder 3. Periode werden dazu nicht verlängert.

## 3.5 Die Spielzeit-Uhr (Game Clock)

Die Uhr, mit der die Spielzeit gemessen wird, ist üblicherweise eine Stoppuhr. Sie wird von den Schiedsrichtern bedient. Es kann sich auch um eine Stadionuhr handeln, die von einem Assistenten unter der Aufsicht der Schiedsrichter bedient wird.

Die Game Clock startet zum ersten Mal, wenn der Ball nach dem Kickoff im Spielfeld (nicht in der Endzone) legal gefangen oder berührt wird. Folglich wird die Game Clock nicht gestartet, wenn der Kickoff ohne vorher legal berührt worden zu sein, ins Aus geht. Das gilt ebenfalls dann, wenn der Ball, ohne vorher legal berührt worden zu sein, den Boden in der Endzone berührt. Beim Scrimmage-Spiel startet die Game Clock entweder mit dem Snap oder durch die vorherige Ballfreigabe durch den Referee. Die Game Clock wird angehalten, wenn:

- a) Ein Schiedsrichter oder ein Spieler eines Teams ein Timeout nimmt;
- b) ein Touchdown, Fieldgoal, Safety oder Touchback erzielt wird;
- c) ein Foul gemeldet wird;
- d) ein Vorwärtspass unvollständig ist;
- e) ein Fair Catch gemacht wird;
- f) ein Live Ball ins Aus geht;
- g) einem der Teams ein First Down zuerkannt wird;

- h) eine Spielperiode endet;
- i) ein Timeout wegen einer Verletzung eines Spielteilnehmers erlaubt ist;
- j) ein Head-Coach eine Besprechung mit dem Referee beantragt;
- k) sich ein unabsichtlicher Abpfiff ereignet;
- l) ein Radio- oder TV-Timeout erlaubt wird;

Unter bestimmten Voraussetzungen kann in den letzten beiden Minuten einer Halbzeit die Game Clock auch anders behandelt werden. Das betrifft unter anderem einen Abzug von der Game Clock bei Helmverlust, Strafen oder bei Verletzungen eines Spielers. Während eines Try läuft die Game Clock nicht. Das gilt auch für die Verlängerung einer Spielperiode oder während einer Extraperiode zu Ermittlung eines Siegers in einem unentschiedenen Spiel.

### 3.6 Timeout

Jedes Team hat das Recht, in jeder Halbzeit drei Timeouts zu nehmen. Ein Team-Timeout darf nicht länger als 60 Sekunden dauern. Es kann kürzer sein, wenn es von einem Head Coach aus taktischen Gründen genommen wurde. Dazu berührt dieser Head Coach nach dem Verlangen des Timeout seine eigenen Schultern. Dieses Timeout darf dann nicht länger als 30 Sekunden dauern.

Während eines Timeout kann jeder Spieler an die Seitenlinie gehen, um mit den Coaches zu beraten. Der Referee hat das Recht nach seinem Gutdünken ein Timeout zu nehmen. Er kann außerdem die Game Clock anhalten lassen, wenn Messungen zu einem First Down erforderlich sind oder wenn offensichtlich ein Spieler verletzt wurde. Wenn Zweifel bestehen, ob ein Spieler verletzt ist oder nicht, soll der Referee auf jeden Fall die Game Clock anhalten lassen. Das gilt auch für einen Spieler, der blutet oder an dessen Kleidung sich Blut befindet.

Die Game Clock wird für jedes Timeout angehalten. Wird ein Spieler während eines Downs verletzt, muss er das Spiel für mindestens einen Down verlassen. Das gilt auch dann, wenn sein Team eines seiner Timeouts nimmt. Jedes Timeout, welches ein Schiedsrichter nimmt, dauert solange, wie es der Referee für nötig hält und danach startet er die Game Clock wieder mit der Ballfreigabe.

Innerhalb einer Dead-Ball-Periode (beispielsweise zwischen zwei Snaps) kann ein Team nur jeweils ein Timeout nehmen.

Das Spiel wird in der 2. und 4. Spielperiode zum 2-Minuten-Timeout noch einmal durch den Referee unterbrochen.

## 3.7 Spielverzögerungen

Die häufigste Form einer Spielverzögerung ist die Tätigkeit oder die Untätigkeit eines Teams in Bezug auf das „Zeit schinden“. Das gilt besonders nahe dem Ende einer Halbzeit. Wenn die Offense den Ball nicht innerhalb von 25 Sekunden (ohne sichtbare Play Clock) bzw. 40 Sekunden (bei sichtbarer Play Clock) nach der Ballfreigabe durch den Referee ins Spiel bringt, wird sie mit einer 5-Meterstrafe belegt. Weiterhin kann der Referee die Game Clock starten oder anhalten lassen, wenn er der Meinung ist, ein Team würde versuchen illegal Zeit zu verbrauchen, bzw. einzusparen.

Wenn die Offense auswechseln will, darf die Auswechslung ihrer Ersatzspieler nicht verzögert werden. Dadurch soll verhindert werden, dass das gegnerische Team zu überhasteten Aktionen gezwungen wird, wenn es auf die Auswechslung der Offense reagieren und seinerseits auswechseln will.

## 3.8 Ersatzspieler

Ein Coach kann bis zu elf Ersatzspieler zum Zwecke der Auswechslung auf das Spielfeld schicken, wenn der Ball dead ist. Die Spieler müssen für wenigstens einen Down auf dem Spielfeld bleiben, wenn sie eingewechselt wurden. Dies gilt nicht, wenn eine Spielperiode zu Ende ist, nach einem Punktgewinn oder wenn ein Team oder der Referee ein Timeout genommen hat. Während der Ball im Spiel ist, darf nicht ausgewechselt werden. Ein ausgewechselter Spieler muss das Spielfeld innerhalb von drei Sekunden verlassen. Verlässt er es nicht innerhalb dieses Zeitraumes, liegt ein Auswechselfehler vor. Das gleiche gilt, wenn die Schiedsrichter vor dem Snap feststellen, dass sich mehr als 11 Spieler eines Teams auf dem Feld befinden. Befinden sich mehr als 11 Spielern eines Teams auf dem Feld, wird das entsprechende Team mit einer 5-Meterstrafe belegt.

## Regel 4 - Ball im Spiel, Dead Ball, im Aus

### 4.1 Ball live, wenn im Spiel

Der Status des Balles ändert sich während des Spieles ständig von *live* zu *dead* und umgekehrt. Nachdem der Ball vom Referee freigegeben wurde, wird er *live*, wenn er gesnappt oder beim Free Kick gekickt wird.

### 4.2 Wann der Ball für dead erklärt wird

Der Ball wird gemäß der Regel *dead* und ein Schiedsrichter pfeift ab, um damit anzuzeigen, dass der Spielzug zu Ende ist. Leider kommt es auch vor, dass ein Schiedsrichter zu früh abpfeift und damit wird der Ball auch *dead*. Das gilt auch für Schiedsrichterzeichen, durch die die Game Clock angehalten wird. Der Ball wird also für *dead* erklärt, wenn:

- a) er ins Aus geht oder die Fläche (Plane) über der gegnerischen Goalline im Besitz eines Spielers durchbricht oder wenn der Ballträger so im Spielfeld festgehalten wird, dass seine Vorwärtsbewegung gestoppt wurde. Wenn Zweifel bestehen, ist der Ball *dead*.
- b) ein Körperteil des Ballträgers, ausgenommen Hand oder Fuß, den Boden berührt. Ausgenommen davon ist ein Ball, der von einem Ballhalter zu einem Place Kick auf dem Boden gehalten wird und der Ballhalter dabei den Boden mit seinem Knie berührt.
- c) ein Touchdown, Fieldgoal, Safety oder Touchback erzielt oder ein Try zu Ende ist.
- d) während eines Try eine Dead Ball-Regel zutrifft.
- e) ein Spieler des Kicking Teams einen Free Kick fängt oder *recovert* oder einen Scrimmage Kick, der die neutrale Zone überquert hat, fängt oder *recovert*.
- f) ein Kick oder ein freier Ball auf dem Boden zur Ruhe kommt und kein Spieler versucht, den Ball zu *recovern*.
- g) ein Vorwärtspass den Boden berührt oder gleichzeitig von gegnerischen Spielern gefangen wird.

#### 4.4 Im Aus

- h) ein Live Ball von gegnerischen Spielern gleichzeitig gefangen oder reconvert wird.
- i) ein Live Ball, im Spielfeld etwas anderes als einen Spieler, Schiedsrichter oder den Boden berührt.
- j) im vierten Down, vor dem Wechsel des Ballbesitzes, ein Fumble durch Team A von einem anderen Team A-Spieler als dem Fumbler gefangen oder reconvert wird.
- k) nach einem Fair Catch-Signal ein Scrimmage Kick oder ein Free Kick gefangen oder reconvert wird.
- l) der Ball sich im Besitz eines Schiedsrichters befindet.
- m) ein Spieler vortäuscht, er würde ein Knie auf dem Boden platzieren.
- n) der Ball während des Spieles illegal wird.
- o) ein Kick in Team B's Endzone den Boden berührt, ohne vorher von Team B berührt worden zu sein.
- p) ein in der Luft befindlicher Passreceiver eines Teams so festgehalten wird, dass er daran gehindert wird, sofort auf den Boden zurückzukehren.
- q) ein Ballträger seinen Helm vollständig verliert.

### 4.3 Die Play Clock

Der Ball, der für dead erklärt wurde, darf erst dann wieder ins Spiel gebracht werden, wenn er vom Referee freigegeben wurde. Der Ball muss dann innerhalb von 25 Sekunden ins Spiel gebracht werden. Sind sichtbare Play Clocks an jedem Ende des Spielfeldes vorhanden, muss der Ball innerhalb von 40 Sekunden nachdem er zuletzt dead wurde, gesnappt werden.

### 4.4 Im Aus

Ein Spieler, egal ob mit oder ohne Ball, ist im Aus, wenn er eine Seitenlinie berührt. Er ist auch dann im Aus, wenn er irgendetwas, außer einen Schiedsrichter oder einen anderen Spieler berührt, der sich auf oder jenseits einer Seitenlinie befindet. Er bleibt solange im Aus, bis er wieder etwas inbounds berührt hat, ohne gleichzeitig im Aus zu sein. Das bedeutet also, dass er auch dann noch im Aus ist, wenn er mit einem Bein das Spielfeld berührt, während er mit dem anderen noch im Aus ist. Ein Ball, der sich nicht im Besitz eines Spielers befindet, ist im Aus, wenn er irgendetwas (Spieler, Schiedsrichter, Boden) auf oder jenseits einer Seitenlinie

berührt. Der Punkt, an dem der Ball die Seitenlinie überquert, zeigt die Vorwärtsbewegung des Balles an. Der Ball wird von den Schiedsrichtern zur Hash Mark in Höhe des Schnittpunktes mit der Seitenlinie (Überquerungspunkt) gebracht, damit er an dieser Hash Mark wieder ins Spiel gebracht werden kann. Geht ein Spieler, der den Ball trägt ins Aus und der Ball verbleibt im Spielfeld, so wird der Ball für im Aus erklärt. Er wird dann zur Hash Mark in Höhe seiner größten Vorwärtsbewegung (Forward Progress) gebracht.

## Regel 5 - Down-Serie, zu erreichende Linie

Das Wort „Down“ wird im Football als selbstverständlich angesehen und daher oft unterschlagen. Gerade dann, wenn man „Dritter und drei“ sagt. Damit ist gemeint, dass im dritten Down (Versuch) noch drei Meter bis zum nächsten First Down zurückgelegt werden müssen.

### 5.1 Wann eine Serie zuerkannt wird

Ein Down ist stets ein Spielzug in einer Reihe von vieren, die als Down-Serie bezeichnet wird. Wenn ein Team in Ballbesitz gelangt, in dem es einen Kick empfängt, einen Pass abfängt, einen Fumble oder einen Rückpass sichert, werden ihm vier Spielversuche (Down) zuerkannt. In diesen vier Downs müssen sie nun 10 Meter Raum überwinden, um in Ballbesitz zu bleiben und eine weitere Down-Serie zuerkannt zu bekommen. Das ist die Bedeutung für das bekannte „Erster und 10“, was nichts anderes bedeutet, als erster Spielversuch, um 10 Meter Raumgewinn zu einem neuen First Down zu erreichen. Die 10 Meter-Distanz wird vom vordersten Punkt des Balles in Richtung der gegnerischen Goalline gemessen. Die Meterlinie, die sich also 10 Meter vom First Down entfernt befindet, wird auch die Line to Gain (zu erreichende Linie) genannt. Die 10 Meter-Distanz wird durch eine Meterkette verdeutlicht. Diese Kette ist ohne die Stangen 10 Meter lang. Wobei 10 Meter nicht wörtlich genommen werden darf. 10 Meter bedeutet, so lang wie eine Zone auf dem Spielfeld, jedoch nie größer als 10 Yards (9,14 m). Mit der Kette wird im Spielfeld nachgemessen, ob die erforderliche Distanz zu einem neuen First Down überbrückt wurde oder nicht. Dort wo die Kette ist, befindet sich auch der offizielle Down-Anzeiger.

### 5.2 Wann eine Serie erneuert wird

Während eines Downs oder innerhalb der vier Downs kann ein legaler Raumgewinn zur oder über die Line to Gain hinaus erzielt werden. Wenn der erforderliche Raumgewinn (wenigstens 10 Meter) erzielt wurde, erhält das ballbesitzende Team eine neue Serie, bestehend aus vier neuen Downs und die neue Line to Gain ist wieder 10 Meter entfernt. Gewöhnlich, aber inoffiziell, wird das *einen First Down erzielen* genannt, im Gegensatz zum Erlangen des Ballbesitzes durch einen der

oben aufgeführten Ballbesitzwechsel. Nachdem der Ball freigegeben wurde, kann ein Nachmassen nicht mehr zugelassen werden.

### 5.3 Wann eine Serie unterbrochen wird

Ein Team, das es nicht schafft, die erforderlichen 10 Meter während einer Down-Serie zu erreichen, muss den Ball an das gegnerische Team abgeben. Man nennt das auch einen Ballbesitzwechsel *on Downs*. Das andere Team erhält dann an dem Punkt, an dem der vierte Down vorher endete, seinerseits einen First Down. Um sicherzustellen, dass der Gegner möglichst viel Raumgewinn in Richtung auf die eigene Goalline zurücklegen muss, wird daher im vierten Down meistens ein Punt (Kick) durchgeführt.

### 5.4 First und Goal

Es gibt eine Situation, in der das Wort „Down“ ebenfalls ausgelassen wird. Diese Situation wird First und Goal genannt. Das bedeutet, dass ein Team weniger als 10 Meter zur gegnerischen Goalline zurücklegen muss. Es hat folglich einen First Down und Goal erzielt. Die Line to Gain ist dann die Goalline.

### 5.5 Unterbrechung der Serie durch eine Strafe

Das Regelbuch enthält im Detail einige knifflige Situationen, die ein Referee entzählen muss. Das gilt besonders dann, wenn eine Strafe eine Down-Serie beeinträchtigt. Solange man aber keine weiße Mütze anziehen will, reicht es aus, die folgenden grundsätzlichen Fakten zu kennen:

- a) Wird durch eine Strafe der Ball auf oder über die Line to Gain gebracht, so ist das ebenso ein First Down wie bei einem Lauf oder Pass.
- b) Die meisten Meterstrafen heben den Spielzug, in dem das Foul passierte, einfach auf. Der Down wird von dem Punkt, an den der Ball durch die Strafe gebracht wurde, wiederholt. Das gilt natürlich nicht, wenn durch die Strafe ein First Down erreicht wurde, die Strafe einen First Down oder einen Downverlust beinhaltet.
- c) Der Down wird auch dann wiederholt, wenn beide Teams während des Down Live Ball Fouls verursacht haben (wird „sich aufhebende“ oder „Offsetting Fouls“ genannt). Ausgenommen ist die Möglichkeit, die die Defense hat, wenn es in Ballbesitz kommt und vor dem Ballbesitzwechsel nicht gefoult hat. Man

### 5.5 Unterbrechung der Serie durch eine Strafe

spricht dann auch von „Clean Hands“, wenn sie also mit „sauberen Händen“ in Ballbesitz gekommen sind. Die Defense lehnt dann das Foul der Offense ab und wird für den eigenen Verstoß bestraft, bleibt aber in Ballbesitz.

- d) Wenn die Strafe jedoch von dem Team, das durch das Foul benachteiligt wurde, abgelehnt wird, hebt das nur die Strafe auf. Der Spielzug und der Down zählen so, als wäre das Foul nicht passiert.

## Regel 6 - Kicks

Von der dunklen Entstehungsgeschichte des Football wissen wir heute nur, dass das Treten des Balles, also der Kick und damit das Spiel, welches wir hier in Deutschland unter *Fußball* und die Amerikaner unter *Soccer* kennen, die wahre Grundlage des früheren Spiels war. Ohne den Ball zu treten konnte dieser nicht bewegt werden, denn es gab keine Regel für das Tragen des Balles. In früheren Zeiten durfte der Ball beim Fußball, im Gegensatz zu heute, aus der Luft gefangen werden. Der *Fänger* hatte dann die Möglichkeit, von der Stelle des Fangens aus einen *Free Kick* durchzuführen. Free Kick deshalb, weil sich die Gegner in einer Entfernung von 10 Yards (9,14 m) zum Kicker aufstellen mussten. Auch heute noch muss sich die gegnerische Fußballmannschaft bei einem Freistoß 9,14 Meter vom Freistoßpunkt entfernt aufstellen, womit wiederum die Brücke zu einem Free Kick des heutigen American Football geschlagen wird.

Das erste Laufspiel im heutigen Sinn, von dem berichtet wurde, war illegal und es vergingen mehr als 50 Jahre, bevor die amerikanische Version dieses *Laufspiel* zum heutigen Footballspiel wurde. Dieses illegale erste Laufspiel ereignete sich 1823 an einer Schule in Rugby, England. Das Spiel wurde nach den Regeln der Association Football Rules (Fußball) gespielt. William Webb Ellis, der heutzutage in Vergessenheit geraten ist, war der „erste Ballträger“.

Kurz vor Ende des Spiels fing er den Ball und anstatt ihn zurück zu kicken, wie es die Regeln verlangten, lief er mit dem Ball in seinen Armen durch seine erstaunten Gegner über deren Torlinie. Heutzutage kann man seine *Heldentat* auf einer Tafel nachlesen, die sich an einer efeuumrankten Mauer der Schule in Rugby befindet und die *W.W. Ellis* Platz in der Geschichte des Footballs markiert: *„Dieser Stein erinnert an die Großtat von William Webb Ellis, der durch elegante Nichtbeachtung der Fußballregeln als erster den Ball in seine Arme nahm und mit ihm lief, wodurch ein charakteristisches Merkmal des Rugby-Spiels entstand ...A.D.1823“* Dadurch wurden vermutlich der Grundstein des heutigen Laufspiels gelegt, das sich heute, gemeinsam mit dem Pass und dem Kick den Schwerpunkt des heutigen American Football-Spieles teilt. Das Kicken des Balles (Regel 6) war immer ein Grundstein des heutigen Spieles.

### 6.1 Free Kicks (Kickoffs)

Der bekannteste Free Kick ist der Kickoff. Er schreibt vor, dass beide Teams hinter ihren vorbestimmten Restraining Lines bleiben müssen, bis der Ball gekickt wurde. Für das Kicking Team ist die eigene 35-Meterlinie die Restraining Line, soweit sie nicht durch eine Strafe verschoben wurde. Die Restraining Line des Receiving Teams liegt immer 10 Meter jenseits der des Kicking Teams. Das heißt, dass sich das Receiving Team grundsätzlich hinter der gegnerischen 45-Meterlinie aufstellen muss. Seltener ist da schon ein Free Kick, nach einem Safety. Dann befindet sich die Restraining Line des Kicking Teams an deren eigener 20-Meterlinie, soweit sie nicht durch eine Strafe verschoben wurde und das Receiving Team stellt sich dann hinter der gegnerischen 30-Meterlinie auf.

Der Ball wird auf der Restraining Line des Kicking Teams, zwischen den Hash Marks platziert. Alle Kicking Team-Spieler müssen sich vor dem Anpfiff des Referees in der Spielfeldmitte aufhalten und dürfen erst nach dem Pfiff im Spielfeld verteilen. Dabei müssen auf jeder Seite des Kickers wenigstens vier Spieler stehen. Mit Ausnahme des Kickers und des Ballhalters bei einem Place Kick, müssen sich die anderen Mitglieder des Kicking-Teams hinter ihrer Restraining Line befinden, bis der Ball gekickt wurde. Der Anlauf für die Spieler des Kicking Teams ist, mit Ausnahme des Kickers, auf fünf Meter beschränkt. Der Kicker darf beim Free Kick nicht eher geblockt werden, bis er fünf Meter zurückgelegt hat. Die Spieler des Kicking Teams dürfen ihre Gegner nicht eher blocken, bis der Ball zehn Meter überbrückt oder der Gegner den Ball berührt hat. Ein Spieler des Kicking Teams, der freiwillig während der Kick-Spieles ins Aus geht, darf während des laufenden Spielversuches das Feld nicht wieder betreten. Betritt der Spieler, der freiwillig ins Aus gegangen ist, wieder das Spielfeld, so ist das ein Foul. Das Schlüsselwort hier ist „freiwillig“. Wird ein Kicking Team Spieler von einem Gegner ins Aus geblockt, darf er sofort wieder ins Spielfeld zurückkehren.

Die Receiving Team-Spieler müssen hinter ihrer Restraining Line bleiben, bis der Ball gekickt wurde. Es darf keine sogenannte Wedge gebildet werden, in dem Versuch für den Receiver vorzublocken. Eine illegale Wedge sind zwei oder mehr Spieler, die Schulter an Schulter nebeneinander laufen. Die bloße Formation ist bereits ein Foul, egal ob mit ihr geblockt worden ist oder nicht. Endet der Free Kick in einen Touchback oder einen Fair Catch, gibt es keine illegale Wedge Formation.

### 6.2 Sicherung des Free Kick

Ein Kicking Team-Spieler darf einen Free Kick erst dann legal berühren,

- a) wenn der Kick die Restraining Line des Receiving Teams erreicht oder überquert hat und dahinter verbleibt.

- b) wenn der Kick von einem Spieler des Receiving Teams berührt wurde oder
- c) wenn der Kick irgendetwas jenseits der Restraining Line des Receiving Teams berührt.

Wenn also ein Kicking Team versucht, einen Onside-Kickoff zu spielen, meisten dann, wenn das Spiel auf Messers Schneide steht, ist der Trick dabei, den Ball über die Minimaldistanz von zehn Metern zu kicken und ihn zu recovern, bevor das dem Gegner möglich ist. Wenn das Kicking Team den Ball berührt, bevor dieser zehn Meter überbrückt hat, ist das eine Violation, die dem Receiving Team die Möglichkeit gibt, den Ball am Punkt der illegalen Berührung zu übernehmen und ins Spiel zu bringen. Ein Receiving Team-Spieler darf mit dem Free Kick laufen, solange er keinen Fair Catch angezeigt hat. Ein Kicking Team-Spieler kann den Free Kick zwar legal recovern, darf ihn aber niemals zum Raumgewinn tragen. Wenn der Ball beim Free Kick ausrollt und keiner der Spieler versucht den Kick zu recovern, gehört er dem Receiving Team an der Stelle, an der er dead wird. Berührt der Free Kick, ohne vorher vom Receiving Team berührt worden zu sein, den Boden in dessen Endzone, so wird er dead und gehört dem Receiving Team an der eigenen 25-Meterlinie. Das nennt man einen Touchback.

### **6.3 Kickoff im Aus**

Wenn ein Free Kick, ohne vom Receiving Team berührt worden zu sein, zwischen den Seitenlinie ins Aus geht, kann das Receiving Team:

- a) den Ball in Besitz nehmen, wo er ins Aus ging.
- b) eine 5-Meterstrafe gegen das Kicking Team annehmen und dieses muss den Kickoff von der eigenen 30-Meterlinie wiederholen.
- c) den Ball 30 Meter jenseits der Restraining Line des Kicking Teams, also normalerweise an der eigenen 35-Meterlinie in Besitz nehmen.
- d) eine 5-Meterstrafe von dem Punkt, an dem der anschließende Dead Ball zu Team B gehört annehmen und selbst in Ballbesitz kommen.

### **6.4 Scrimmage Kicks**

Scrimmage Kicks, also Punts, Fieldgoals oder Drop Kicks, müssen hinter der Scrimmage Line durchgeführt werden. Die meist angewandte Strategie bei einem vierten Down ist entweder ein Punt oder ein Fieldgoalversuch, wenn es die Offense nicht geschafft hat, während der ersten drei Downs, die nötige Distanz zu einem neuen First Down zu überwinden oder einen Touchdown zu erzielen. Wird ein Scrimmage

## 6.5 Möglichkeit zum Fangen eines Kicks

Kick durch den Gegner abgeblockt und verbleibt so oder aus sonstigen Gründen hinter der Offense Scrimmage Line, kann ihn dort jeder Spieler recovern und zum Raumgewinn tragen. Aber sobald sich der Ball beim Scrimmage Kick einmal jenseits der neutralen Zone befindet, kann kein Spieler des Kicking Team den Ball legal berühren oder recovern, außer der Ball wäre vorher von einem Spieler des Receiving Teams berührt worden. Erobert das Kicking Team einen Kick legal jenseits der neutralen Zone, darf es den Ball behalten, darf aber mit dem Ball keinen Raumgewinn erzielen. Wenn das Kicking Team den Ball zuerst berührt, ist das eine Violation, die dazu führt, dass das Receiving Team den Kick an der Stelle der Berührung in Besitz nehmen kann. Berührt ein Scrimmage Kick den Boden in der Endzone des Receiving Teams, ohne vorher von diesem Team berührt worden zu sein, wird der Ball sofort dead. Dem Receiving Team wird dann ein Touchback zuerkannt.

Der sogenannte Long-Snapper ist durch seine Körperhaltung schutzlos und wird dadurch geschützt, dass sich beim Snap niemand direkt gegenüber aufstellen darf und zusätzlich eine Sekunde nach dem Snap nicht angegriffen werden darf. Diesen Schutz bekommt er nur, wenn er nicht am Ende der Line of Scrimmage steht.

Ein Spieler des Kicking Teams, der während des Kick-Spieles freiwillig ins Aus geht, also nicht durch einen gegnerischen Block, darf während des Spielzuges nicht wieder das Spielfeld betreten. Andererseits kann das Receiving Team, wie bei Free Kicks, jeden Scrimmage Kick, den es fängt oder recovert zum Raumgewinn tragen. Ausgenommen sind die Situationen, in denen ein Receiving Team-Spieler einen Fair Catch anzeigt. Beim Fair Catch wird der Ball an der Stelle des Fangens oder des Recoverns dead und gehört dem Receiving Team an dieser Stelle.

Ein Scrimmage Kick, der ins Aus geht, gehört dem Receiving Team an dem Punkt, an dem der Ball die Seitenlinie überquert. Dabei ist es egal, ob das hinter oder jenseits der neutralen Zone geschieht. Bei einem erfolglosen Fieldgoalversuch wird der Ball entweder zum Previous Spot oder zur 20-Meterlinie des Receiving Team gebracht und dieses übernimmt dort den Ball.

## 6.5 Möglichkeit zum Fangen eines Kicks

Ein Receiving Team-Spieler, der versucht einen Kick zu fangen, darf dabei nicht behindert werden. Daher darf sich ihm ein Kicking Team-Spieler nicht weniger als ein Meter nähern, wenn er sich aufgestellt hat, den Kick zu fangen. Kommt ein Kicking Team-Spieler weniger als ein Meter an den Receiver heran, dann ist das schon ein Foul und wird mit 15 Meter Distanzverlust bestraft. Es ist also auch ohne Kontakt ein Foul. Wird der Receiver bei der Behinderung berührt, wird das Kicking Team ebenfalls mit 15 Meter Distanzverlust bestraft.

## 6.6 Fair Catch

Das Fair Catch-Signal gibt dem Receiver das Recht, den Kick unbehindert zu fangen, ohne befürchten zu müssen, dass er nach dem Fangen sofort getackelt oder geblockt werden würde. Dazu muss er mit einer Hand deutlich sichtbar über seinem Kopf seitlich mehrfach hin- und herwinken. Aber er nimmt sich durch das Fair Catch Signal quasi selbst aus dem Spiel, denn er darf während des weiteren Spielzuges keinen Gegner blocken.

Als seinen Beitrag zu diesem *Vertrag* verspricht der Receiver mit seinem Fair Catch-Signal, dass er nach dem Fangen den Ball nicht weiter als zwei Schritte in jede Richtung trägt. Wurde ein Fair Catch gemacht, ist der Ball an der Stelle des Fangens dead. Vervollständigt ein Receiver einen Fair Catch beim Kickoff hinter seiner 25-Meterlinie, erhält sein Team den Ball automatisch an der 25-Meterlinie. Der Receiver wird mit einer 5-Meterstrafe belegt, wenn er nach dem Fangen den Ball mehr als zwei Schritte trägt. Wenn ein Kicking Team-Spieler den Receiver, der einen Fair Catch gemacht hat, tackelt oder blockt, wird das Kicking Team mit 15 Metern Distanzverlust bestraft.

Der Ball gehört dem Receiving Team an der Stelle, an den ihn die Strafe bringt. Nur der Spieler, der den Fair Catch mit seinem Signal anzeigt, hat den Schutz. Ein Spieler, der das Fair Catch-Signal gibt, muss nicht auch unbedingt den Ball fangen. Aber wenn er den Ball nicht berührt, darf er während des weiteren Spielzuges keinen Gegner blocken. Blockt er trotz seines Signals einen Gegner, so wird er mit mindestens 10 Metern Distanzverlust bestraft. Nach jedem Fair Catch-Signal (ungültig oder nicht) wird der Ball mit dem Fangen oder dem Recovern durch das Receiving Team dead.

# Regel 7 - Snappen und Passen des Balles

## 7.1 Das Scrimmage

Alle Aktionen beginnen mit dem Kickoff. Aber das weitere Tempo des Spieles wird gewöhnlich durch das *Scrimmage* bestimmt, das dem Kickoff folgt. Das Scrimmage ist das eigentliche Herz des Spiels. Es heißt, dadurch werden die Kraft, die Tricks und die Täuschungen in Bewegung umgesetzt und die Defense in Gang gehalten. Es beginnt damit, dass sich die Gegner Auge in Auge an der neutralen Zone gegenüberstehen. Der Snap startet dann den Spielzug, der ein Lauf-, ein Pass- oder ein Kickspiel sein kann.

Der Scrimmage Down muss auf oder zwischen den Hash Marks (Inbounds Lines) gestartet werden, also innerhalb des mittleren Spielfeldbereiches. Die Schiedsrichter müssen den Ball für den nächsten Down zur nächsten Hash Mark bringen, wenn der vorherige Down außerhalb der Hash Marks endete.

Der Snapper ist der Spieler, der den Spielzug startet, in dem er den Snap durchführt. Er wird inoffiziell auch Center genannt, weil er meistens der mittlere Spieler der Offense Linemen ist. Der Center darf den Ball nicht mehr bewegen oder seine Position verändern, nachdem er sich für den kommenden Snap in Position gestellt und den Ball justiert hat.

Seine Teammitglieder dürfen keine schnellen Bewegungen machen, die den Start des Spieles (False Start) vortäuschen könnten. Wenn sich einer der Offense Spieler in der neutralen Zone aufstellt, (Encroachment), nachdem der Snapper vor dem Snap den Ball berührte oder die Berührung vortäuschte, ist das ein Regelverstoß, der mit einer 5-Meterstrafe geahndet wird.

Die Defense Spieler müssen vor dem Snap nicht stillstehen. Sie dürfen aber weder den Ball noch einen Gegner vor dem Snap berühren. Genau so wenig dürfen sie sich vor dem Snap in oder jenseits der neutralen Zone befinden (Offside). Ein Defense Spieler, der in die neutrale Zone eindringt und dadurch einen Offense Spieler, der in seiner Nähe steht, zu einer sofortigen Reaktion veranlasst, begeht auch ein Offside. Verstöße werden mit einer 5-Meterstrafe geahndet.

## 7.2 Scrimmage-Formation

Beim Snap dürfen sich nicht mehr als vier Offense Spieler im Backfield befinden. Fünf Offense Spieler, die an der Scrimmage Line stehen müssen, müssen Trikots tragen, die von 50 bis 79 nummeriert sind (siehe hierzu auch das Diagramm auf Seite 3). Ausgenommen davon sind Scrimmage Kick-Formationen. Das erlaubt den Schiedsrichtern und den Defense Spielern das schnelle Erkennen der Offense Spieler, die nicht berechtigt sind, einen Pass zu fangen. Folglich können sie so auch erkennen, wem es verboten ist downfield zu laufen, bevor ein Pass geworfen wurde. Das gilt nicht, wenn der Pass nicht die neutrale Zone überquert.

Die Offense Spieler, die vor dem Snap nicht an ihrer Scrimmage Line stehen, müssen sich deutlich hinter ihr aufstellen. Die Ausnahme dazu ist normalerweise der Quarterback, der als erster den Ball vom Center erhält. Er darf sich zum Zeitpunkt des Snap unmittelbar hinter der Scrimmage Line befinden. Es ist aber auch legal, dass der Center den Ball zu einem anderen Offense Spieler snappt, der sich im Backfield befindet.

Und es ist nur einem Offense Spieler erlaubt, sich während des Snap zu bewegen. Aber dieser *Man in Motion* muss parallel oder in Richtung seiner eigenen Goalline laufen und nicht in Richtung der gegnerischen Goalline. Vor einer Motion oder vor einem Shift müssen alle Spieler der Offense für eine Sekunde vollständig zum Stillstand kommen.

Offense Ersatzspieler, die zu Spielern werden, müssen sich, nachdem der Ball freigegeben wurde, vor dem Snap zwischen den Neunmetermarkierungen im Spielfeld befinden haben. Die Neunmetermarkierungen befinden sich neun Yards (also rd. neun Meter) von den Seitenlinien entfernt. Offense Spieler, die während des vergangenen Down am Spielzug teilgenommen haben, müssen sich, nachdem der Ball in diesem Down dead wurde und vor dem nächsten Snap, zwischen den Neunmetermarkierungen befinden haben. Das soll verhindern, dass sich ein Spieler von der Teamzone kommend, ungesehen ins Spielfeld schleicht.

## 7.3 Shift-Spielzüge und Handoff

Geht dem Snap ein Huddle oder ein Shift voraus, müssen alle Offense Spieler zu einem absoluten Stillstand kommen und für wenigstens eine Sekunde in ihren Positionen verharren, bevor der Ball gesnappt wird. Ein Huddle ist die Gruppierung der Spieler zur Besprechung des nächsten Spielzuges.

Ein Shift ist das gleichzeitige Bewegen von zwei oder mehr Spielern. Nach einem Shift muss die gesamte Offense für wenigstens eine Sekunde zum absoluten Stillstand kommen.

## 7.5 Vorwärtspass

Ein Offense Spieler, der sich hinter der neutralen Zone befindet (und auch im Scrimmage Down stets hinter der neutralen Zone befunden hat), darf den Ball vorwärts zu einem Teammitglied abgeben, der sich auch hinter der neutralen Zone befindet.

## 7.4 Rückpass und Fumble

Ein Ballträger darf den Ball zu jeder Zeit nach hinten abgeben oder werfen (passen). Ein Rückpass oder ein Fumble darf von jedem Spieler gefangen oder reconvert werden. Wird der Ball von einem im Spielfeld befindlichen Spieler aus dem Flug gefangen, bleibt der Ball im Spiel.

Ein Rückpass, der den Boden berührte, darf sowohl von dem werfenden Team, als auch von deren Gegner zum Raumgewinn getragen werden. Ein Fumble, der den Boden berührt hat, darf von jedem Team, außer im vierten Down, zum Raumgewinn getragen werden.

Wenn ein Fumble in Richtung der gegnerischen Goalline ins Aus geht, gehört er dem fumbelnden Team an dem Punkt, an dem der Ballbesitz verloren ging. Geht ein Fumble hinter dem Punkt, an dem er verloren ging ins Aus, gehört der Ball dem fumbelnden Team an der Stelle, an er die Seitenlinie überquerte.

Geht ein Rückpass ins Aus, gehört der Ball dem werfenden Team an der Stelle, an der er die Seitenlinie überquerte. Wird ein Rückpass oder ein Fumble von gegnerischen Spielern gleichzeitig gefangen oder reconvert, gehört der Ball dem Team, das zuletzt in Ballbesitz gewesen ist.

Wird im vierten Down oder beim Try ein Fumble, von einem Teammitglied des Fumblers gefangen oder reconvert, wird der Ball dead und es muss sofort abgepfiffen werden. Der Ball wird dann zum Punkt des Fumbles zurückgebracht, wenn dieser jenseits dieses Punktes gefangen oder reconvert wurde.

Wenn ein Fumble, im vierten Down, hinter dem Punkt des Fumbles von einem Teammitglied des Fumblers gefangen oder reconvert wird, wird der Ball an dem Punkt der Recovery oder des Fangens dead. Im vierten Down oder dem Try kann also nur der Fumbler selbst (des angreifenden Teams) den Ball zurückerobern, ohne dass der Ball dead wird.

## 7.5 Vorwärtspass

Das Offense Team darf während jedes Scrimmage Down einen Vorwärtspass werfen. Aber der Ball muss abgeworfen werden, bevor der Passer sich mit seinem gesamten Körper über die neutrale Zone bewegt hat. Das Defense Team darf keinen Vorwärtspass werfen. Das Offense Team darf den Ball nicht absichtlich wegwerfen

(Intentional Grounding), um eine Interception (Abfangen) oder einen Raumverlust zu vermeiden. Ausgenommen ist ein Ballträger (meistens der Quarterback), wenn er sich aus seiner Pocket heraus in Richtung einer Seitenlinie bewegt und einen Pass wirft, der die neutrale Zone erreicht oder in der Nähe eines berechtigten Receivers landet.

## 7.6 Berechtigung zum Fangen eines Passes

Alle Defense Spieler sind berechtigt, einen Vorwärtspass abzufangen. Aber es gibt nur sechs Offense Spieler, inklusive des Passers, die einen Vorwärtspass fangen dürfen. Es sind die Spieler, die eine andere Trikotnummer als 50 bis 79 tragen und legal am jeweiligen Ende der Scrimmage Line oder legal im Offense Backfield stehen. Wenn jedoch ein Defense Spieler den fliegenden Vorwärtspass berührt, dürfen **alle** Offense Spieler den Pass fangen.

Die unberechtigten Offense Spieler, also die, die eine Trikotnummer von 50 bis 79 tragen, dürfen sich nicht über die neutrale Zone bewegen, bevor ein Vorwärtspass, der die neutrale Zone überquert, geworfen wurde. Für ein Vergehen gegen diese Vorschrift ist eine 5-Meterstrafe vorgesehen. Sie dürfen auch nicht als erste absichtlich einen legalen Vorwärtspass berühren. Tun sie es doch, wird dieses Vergehen mit einer 5-Meterstrafe und zusätzlich einem Downverlust bestraft. Bei allen Pässen, die nicht die neutrale Zone überqueren, können die unberechtigten Offense Spieler beim Snap downfield laufen.

Ein berechtigter Receiver, der ins Aus geblockt wird, muss versuchen, sofort wieder ins Spielfeld zu kommen, um den Pass legal fangen zu können. Macht er keinen Versuch, sofort wieder zurück ins Feld zu kommen, darf er nicht als erster einen legalen Vorwärtspass berühren.

## 7.7 Vollständiger Pass

Ein Vorwärtspass ist vollständig, wenn der Ball von einem Spieler, der sich im Feld befindet, gefangen wird. Der Ball bleibt dann im Spiel. Er ist auch vollständig, wenn gegnerische Spieler gleichzeitig den Ball fangen. Die Schiedsrichter müssen dann aber sofort abpfeifen und der Ball wird in diesem Fall dem passenden Team zuerkannt.

## 7.8 Unvollständiger Pass

Ein Vorwärtspass ist unvollständig, wenn der Ball den Boden berührt oder ins Aus fliegt. Er ist auch unvollständig, wenn ein Receiver springen muss, um den Pass zu sichern, aber zuerst außerhalb des Spielfeldes mit irgendeinem Körperteil den Boden berührt, nachdem er in Besitz des Balles ist. Ausgenommen davon ist ein Receiver, der fliegend einen Pass gefangen hat und von einem Defender ins Aus getragen wird, um zu verhindern, dass der Receiver den Boden im Spielfeld berührt. Bei einem unvollständigen Pass bleibt das passende Team am Previous Spot in Ballbesitz, es sei denn, es war der vierte Down.

Fällt der Receiver während des Fangprozesses, muss er die Kontrolle über den Ball behalten. Verliert er die Kontrolle über den Ball während des Fallens, ist der Pass unvollständig.

Ein Spieler darf den Ball direkt zu Boden werfen, um die Game Clock anzuhalten, wenn er den Ball unmittelbar nach dem Snap wegwirft. Dabei darf der Ball zuvor noch nicht den Boden berührt haben.

## 7.9 Passbehinderung

Defense Passbehinderung ist der Kontakt, durch den ein Defense Spieler einen berechtigten Offense Spieler behindert, der die Möglichkeit hat, jenseits der neutralen Zone einen fangbaren Vorwärtspass zu fangen. Für eine Defense Passbehinderung müssen alle folgenden Punkte zutreffen:

- es muss ein legaler Vorwärtspass sein;
- es muss ein berechtigter Receiver behindert werden;
- der Vorwärtspass muss in der Luft sein;
- der Vorwärtspass muss die neutrale Zone überqueren;
- es muss sich um einen fangbaren Vorwärtspass handeln;
- der körperliche Kontakt muss behindernd gewesen sein.

Die Spieler behindern sich jedoch nicht, wenn sie einen gleichzeitigen und gutgläubigen Versuch machen, den fliegenden Ball zu erreichen. Gutgläubig heißt dabei, der Spieler meint, dass er den fliegenden Pass erreichen kann. Es ist keine Defense Passbehinderung, wenn keine Chance besteht, den Pass zu fangen.

Passbehinderung durch einen Defender gibt dem Offense Team den Ball an der Stelle des Fouls, wenn das Foul weniger als 15 Meter jenseits der Scrimmage Line verursacht wurde. Eignet sich das Foul mehr als 15 Meter jenseits der Scrimmage

Line, gibt es vom Previous Spot eine 15-Meterstrafe gegen die Defense. Dabei darf keine Strafe von außerhalb der 2-Meterlinie der Defense den Ball innerhalb der 2-Meterlinie bringen. Das bedeutet, wenn der Previous Spot zwischen der 17- und der 2-Meterlinie befand und das Foul ereignet sich in der Endzone, bringt das Foul den Ball auf die 2-Meterlinie. Befand sich der Previous Spot innerhalb der 2-Meterlinie, wird die jeweilige Distanz zur Goalline halbiert. Jede Defense Passbehinderung enthält einen automatischen First Down.

Offense Passbehinderung ist jeder Kontakt durch den ein Defense Spieler behindert wird. Dabei darf die Offense in der Zeit vom Snap, bis der Vorwärtspass vollständig, unvollständig oder abgefangen wird, jenseits der neutralen Zone nicht blocken. Jeder Block ist eine Offense Passbehinderung, wobei es egal ist, ob sich der Ball in der Luft befindet oder nicht. Die Strafe für eine Offense Passbehinderung ist eine 15-Meterstrafe. Diese wird vom Previous Spot geahndet.

# Regel 8 - Punkte-Erzielung

## 8.1 Punkte-Werte

Während seiner über 100-jährigen Geschichte wurde das Football-Spiel von Saison zu Saison immer wieder verändert. Nur die Punkt-Werte blieben größtenteils beständig. Sie sind:

Touchdown .....	6 Punkte
Fieldgoal .....	3 Punkte
Safety (für den Gegner) .....	2 Punkte
erfolgreicher Try	
durch Lauf oder Pass .....	2 Punkte
durch Kick oder Safety .....	1 Punkt

## 8.2 Touchdown

Ein Touchdown, der sechs Punkte zählt, wird erzielt, wenn ein Ball, sich im legalen Besitz eines Spielers auf, über oder jenseits der gegnerischen Goalline befindet. Das bedeutet, dass der Ball und nicht die Position des Spielers für die Erzielung eines Touchdown entscheidend ist. Wenn der Ballträger an der gegnerischen 1-Meterlinie getackelt wird oder fällt und über die Goalline rutscht, ist das kein Touchdown. Es sei denn, der Ball befand sich mit seinem vordersten Punkt auf, über oder jenseits der Goalline, als der Ballträger mit einem anderen Körperteil als Hand oder Fuß den Boden berührte.

## 8.3 Zusatz-Versuch nach einem Touchdown (PAT oder Try)

Der Try, der auch Conversion oder PAT (Point After Touchdown) genannt wird, ist ein *Bonus* für das Team, das gerade einen 6-Punkte-Touchdown erzielt hat. Conversion bedeutet eigentlich *Umwandlung*. Damit ist die Umwandlung des Versuches in Punkte gemeint. Der Try ist die Gelegenheit, einen oder zwei zusätzliche Punkte

zu erzielen. Während des Try läuft die Game Clock nicht. Der Try ist ein Scrimmage Down von der gegnerischen 3-Meterlinie.

Ein Place Kick oder ein Drop Kick, bei dem der Ball zwischen den Torpfosten und über die Querlatte fliegt, erzielt einen Punkt. Zwei Punkte werden zusätzlich erzielt, wenn ein vollständiger Pass oder ein Laufspiel auf, über oder jenseits der gegnerischen Goalline endet. Wenn die Defense während des Trys in Ballbesitz kommt, kann sie zwei Punkte erzielen, in dem sie den Ball über das gesamte Spielfeld in die Endzone der Offense trägt. Das wird auch „2-Punkte-Touchdown“ genannt. Der Offense Fumbler, also der, der den Ball verliert, ist der einzige Offense Spieler, der den Ball nach dem Fumble wieder recovern oder fangen und zum Raumgewinn tragen kann. Recovern oder fängt ein anderer Offense Spieler als der Fumbler den Ball, wird der Ball automatisch dead.

Der Team-Captain der Offense hat die Möglichkeit ein Foul, das sich während eines Touchdown-Spielzuges und vor der Ballfreigabe zum Try ereignet, entweder beim Try oder beim anschließenden Kickoff ahnden zu lassen, sofern es sich um eine 15-Meterstrafe gehandelt hat.

Nach dem Try wird das Spiel durch einen Kickoff fortgesetzt. Das Team, das den 6-Punkte-Touchdown erzielte, muss den anschließenden Kickoff durchführen.

## 8.4 Fieldgoal

Drei Punkte werden für ein Fieldgoal zuerkannt, wenn ein Place oder ein Drop Kick über die Querlatte zwischen den Torpfosten fliegt. Dabei darf der Ball aber vorher nicht von einem Spieler des Kicking Teams berührt worden sein. Es ist egal, ob die Berührung absichtlich oder unabsichtlich war.

Es muss ein Scrimmage Down sein. Das heißt, der Down muss mit einem Snap beginnen. Durch einen Kickoff bzw. Free Kick kann kein Fieldgoal erzielt werden.

Wenn der Ball die Querlatte zwischen den Torpfosten überquert, aber z.B. durch einen starken Wind über die Querlatte zurück geweht wird, gilt das Fieldgoal nicht.

Das Team, das das Fieldgoal erzielte, muss den anschließenden Kickoff durchführen.

## 8.5 Safety und Touchback

Wenn der Ball in einer Endzone dead wird, entweder in dem er hinter einer Goalline ins Aus geht oder sich im Besitz eines Spielers befindet, der diese Endzone verteidigt, wird entweder ein Safety (2 Punkte) erzielt oder ein Touchback zuerkannt. Der

## 8.5 Safety und Touchback

entscheidende Faktor ist dabei der Antrieb, der den Ball in die Endzone brachte. Da der Ball ja selbst kein Eigenleben hat, muss ihm jemand einen Antrieb geben. Das tut derjenige, der den Ball wirft, trägt, fumbelt oder kickt.

Wenn ein Team, das eine Endzone angreift, für den Antrieb des Balles verantwortlich ist, ist das ein Touchback, wenn der Ball in dieser Endzone dead wird. Das verteidigende Team erhält den Ballbesitz an seiner 20-Meterlinie. Aber wenn der Ball in der Endzone des Teams, das diese Endzone verteidigt, durch einen eigenen Kick, Pass, Snap, Fumble oder absichtlichen oder unabsichtlichen Lauf dead wird, ist das ein Safety. Dieser zählt 2 Punkte für das gegnerische Team.

Nach einem Safety muss das verteidigende Team, gegen das gerade 2 Punkte erzielt wurde, von der eigenen 20-Meterlinie einen Free Kick durchführen. Dieser Free Kick kann ein Punt, ein Drop Kick oder ein Place Kick sein.

Es ist ein Touchback, wenn ein Kickoff oder ein Punt, der sich nicht im Besitz des Kicking Teams befindet, in der Endzone des Receiving Teams dead wird. Der Ball wird anschließend vom Receiving Team an ihrer 20-Meterlinie nach einem Punt bzw. 25-Meterlinie nach einem Free Kick ins Spiel gebracht.

# **Regel 9 - Verhalten von Spielern und anderen**

## **9.1 Eingeschränkte Gewalt**

Forcible Contact, unfaire Taktiken und unsportliches Verhalten werden verschieden bestraft und für gewisse Situationen, in dem die Spieler nicht in der Lage sind, sich selbst ausreichend zu schützen, wird spezieller Schutz zugesichert. Alle Personen, die einem Team verbunden sind, inklusive Maskottchen, Cheerleader und Mitglieder einer Band unterliegen den Regeln.

## **9.2 Persönliche Fouls**

Ein Distanzverlust von 15 Metern gegen das foulende Team und ein automatischer First Down, wenn die Defense gefoult hat, ist die Strafe für Aktionen, die unnötige Härte enthalten. Diese illegalen Aktionen werden als persönliche Fouls geahndet. Wenn nach Meinung der Schiedsrichter ein Spieler mit Forcible Contact foult, kann der Spieler disqualifiziert werden. Persönliche Fouls sind:

- a) Treten mit Fuß oder Knie, Schlagen des Gegners mit Faust, ausgestrecktem Unterarm, Ellenbogen oder verschränkten Händen. Spieler, die nach ihren Gegnern in der o. a. Weise treten oder schlagen, ihn aber nicht treffen, werden ebenfalls bestraft.
- b) Schlagen mit dem Handgelenk, der Rückseite oder der Seite der offenen Hand gegen den Kopf, den Hals oder das Gesicht des Gegners.
- c) Beinstellen (Tripping) gegen einen Gegner.
- d) Clipping mit Ausnahmen innerhalb einer ganz bestimmten, beschränkten Zone an der Scrimmage Line.
- e) Nachspringen, Fallen oder Werfen des eigenen Körpers auf einen Gegner, nachdem der Ball dead wurde.
- f) Tackeln eines Ballträgers, der sich deutlich im Aus befindet oder das Umwerfen eines Ballträgers, nachdem der Ball dead wurde.

## 9.2 Persönliche Fouls

- g) Tiefes Blocken (unterhalb der Gürtellinie) bei allen Spielzügen, in dem der Ballbesitz wechselt, bei allen Kicks oder Crackback Blocks oder gegen berechnigte Pass-Receiver und Spieler, die berechnigt sind, einen Rückpass zu fangen. Der Runner darf tief geblockt werden.
- h) Drehen oder Ergreifen des Helmgitters oder Greifen in eine andere Helmöffnung des Gegners.
- i) Angriff auf einen Passer, wenn es offensichtlich ist, dass der Ball geworfen wurde oder das Umwerfen des Passers - auch wenn er sich noch in der Wurfhaltung befindet. Diese 15-Meterstrafe wird auf das Ende des letzten Laufes angerechnet, wenn es einen Lauf gab.
- j) Tackeln oder Umlaufen eines Receivers, wenn ein Vorwärtspass nicht fangbar ist oder Umlaufen eines Gegners, der sich offensichtlich nicht am Spielgeschehen beteiligt.
- k) Chop Block, bei dem zwei Spieler eines Teams einen Gegner angreifen, wobei ein Kontakt oberhalb und der andere Kontakt unterhalb der Gürtellinie des Gegners gesetzt wird.
- l) Überspringen von Gegnern, die auf ihren Füßen stehen (Hurdling).
- m) andauernder Kontakt zum Kopf des Gegners.
- n) sofortiger Kontakt mit dem Snapper, der sich in einer Scrimmage Kick-Formation (aber nicht am Ende der Line of Scrimmage) befindet.
- o) Ergreifen des Ballträgers an der Rückseite dessen Trikot- oder Schulterschutz und das abrupte herunter ziehen (der sogenannte Horse Collar Tackle).
- p) Targeting und Herbeiführen eines Forcible Contact gegen einen verteidigungslosen Spieler.
- q) Herbeiführen eines Forcible Contact mit der Helmoberseite.
- r) Leaping. Dazu zählt auf einen Gegner oder Teammitglied treten, springen oder stehen, in bestimmten Zonen an der Scrimmage Line über Spieler zu springen oder von Teammitgliedern hochgehoben, erhöht, vorangetrieben oder gedrückt zu werden.
- s) Blind Side Block - ein Block im offenen Feld aus einer Richtung von außerhalb des Sichtfeldes des Geblockten mit einem Forcible Contact.

Targeting \*mit dem Herbeiführen eines Forcible Contact mit der Helmoberseite\* und Targeting \*mit dem Herbeiführen eines Forcible Contact gegen einen verteidigungslosen Spieler\* sind verboten. Forcible Contact ist ein offensichtlich mit unnötiger, übertriebener Härte gegen einen Gegner gerichteter Kontakt, bei dem die Intensität erkennbar über das für die Erreichung des Ziels eines legalen Kontakts erforderliche Maß hinausgeht. Die entsprechenden Regeln dienen dem Schutz der Spieler.

Die Benutzung des Helmes als Waffe und der absichtliche („targeted“) Kontakt gegen den Kopf- oder Halsbereich sind eine ernsthafte Gefahr für die Sicherheit und die Gesundheit eines Spielers. Die Strafen beinhalten daher eine automatische Disqualifikation. Verteidigungslos sind beispielsweise Spieler während oder unmittelbar nach dem Passwurf, Receiver, die versuchen einen Vorwärtspass zu fangen oder gefangen haben und noch keine Zeit hatten sich selbst zu schützen.

### 9.3 Härte gegen den Kicker oder den Holder bei Place Kicks

Die gleiche harte Strafe (15 Meter) soll den Kicker (Punter) und den Holder (Ballhalter) beim Place Kick vor gewaltsamen Kontakten (Roughing) schützen. Jedoch ist der Kontakt mit dem Kicker oder Holder für den Spieler erlaubt, der einen Punt oder Place Kick abblockt. Das gilt aber nur dann, wenn dieser Spieler eher den Ball als den Kicker angreift. Wurde der Kicker oder der Holder gewaltsam berührt, ist das ein automatischer First Down. Wenn der Kicker oder Holder jedoch vortäuscht, er wäre gewaltsam berührt worden, ist das ein unsportliches Verhalten und wird mit einer 15-Meterstrafe geahndet.

Wird ein Defense Spieler legal gegen den Kicker oder Holder geblockt, so ist er nicht unbedingt vom Vorwurf des gewaltsamen Berührens befreit. Es ist eine 5-Meterstrafe und kein First Down, wenn ein Defense Spieler in den Kicker oder Holder läuft, diese aber nicht gewaltsam berührt. Unabsichtliche Kontakte mit Kicker oder Holder sind keine Fouls. Bestehen Zweifel, wird das Foul als gewaltsames Berühren geahndet.

### 9.4 Behinderungen und Fouls ohne Kontakt

Eine weitere Anwendung der 15-Meterstrafe und mögliche Disqualifizierungen sind für Fouls vorgesehen, die die ordnungsgemäße Durchführung des Spieles behindern:

- a) Behinderungen des Balles oder eines Spielers durch einen Ersatzspieler oder irgendjemanden, der illegal ins Spielgeschehen eingreift. Wurde dadurch ein offensichtlicher Touchdown verhindert, kann der Referee einen Touchdown zuerkennen.
- b) Beleidigungen gegen Schiedsrichter oder Spieler.
- c) Verbergen des Balles unter der Kleidung oder das Austauschen des Balles mit irgendeinem anderen Gegenstand.
- d) Fehlverhalten eines Spielers, der den Ball nach einem Punktgewinn oder zu anderen Zeiten nicht sofort an einen Schiedsrichter übergibt.

## 9.6 Wegschlagen oder Wegkicken des Balles

- e) Verspotten oder Beleidigen des Gegners.
- f) Nachdem der Ball dead wurde: unnötig harter Kontakt gegen einen auf anderen Spielern liegenden Gegner durch Wegziehen oder Wegstoßen (meist im Kampf um einen Fumble oder Rückpass am Boden).

## 9.5 Blocken ja, Festhalten nein

Eine der häufigsten Strafen ist der Distanzverlust von 10 Metern wegen Festhaltens oder illegalen Benutzens der Hände. Es liegt nur eine feine Linie zwischen Festhalten und legalem Blocken. Das Letztere ist die Benutzung des eigenen Körpers, um einen Gegner vom Spielzug fernzuhalten. Die Hände müssen sich immer vor den Ellenbogen, innerhalb des Körper-Rahmens des Gegners und an oder unterhalb der Schultern des Blockers und Gegners befinden. Es ist auch dann Holding, wenn ein Spieler seine Arme benutzt, um einen Gegner zu ergreifen, zu ziehen, zu umarmen, zu klammern oder sonst wie illegal zu behindern. Mitglieder eines Teams dürfen sich nicht untereinander festhalten, um so ineinander verschränkt zu blocken. Während eines Blocks dürfen die Hände nicht verschränkt sein. Es ist illegal, wenn ein Blocker seine Hand oder seinen Unterarm benutzt, um einen Block gegen den Helm eines Gegners auszuführen. Es ist weiterhin illegal, einen Gegner über der Gürtellinie in den Rücken zu blocken oder wegzudrücken.

## 9.6 Wegschlagen oder Wegkicken des Balles

Schlagen heißt, den Ball mit der Hand oder dem Unterarm wegschlagen. Das ist nur dann legal, wenn ein Vorwärts- oder ein Rückpass im Flug ist. Andere freie Bälle dürfen nur in Richtung der eigenen Goalline weggeschlagen werden. In einer Endzone ist das Schlagen freier Bälle in irgendeine Richtung verboten. Auch wenn das Spiel *Football* heißt, ist es illegal einen freien Ball zu kicken. Das gleiche gilt für den Vorwärtspass und einen Ball, der von einem Gegenspieler für einen Place Kick auf dem Boden gehalten wird.

# **Regel 10 - Strafdurchführung**

## **10.1 Der Referee hat Vorsitz**

Während alle Schiedsrichter für die Durchführung der Regeln verantwortlich sind, spielt der Referee die Hauptrolle. Symbolisch ist er der vorsitzende Richter und damit derjenige, der die Strafen verhängt. Er hat auch die generelle Oberaufsicht über das Spiel und seine Entscheidungen sind endgültig. Ausnahme ist die Korrektur eines Downs innerhalb einer Down-Serie, wenn die Schiedsrichter beim Zählen der Downs einen Fehler gemacht haben.

Bevor eine Strafe durchgeführt werden soll, erklärt der Referee dem Captain des gefaulten Teams die Alternativen. Eine Strafe ist nur dann vollendet, wenn sie angenommen, abgelehnt, oder wegen sich aufhebender Fouls, annulliert wird. Ein Coach kann um eine Besprechung mit dem Referee nachsuchen, wenn er glaubt, dass eine Regel nicht richtig angewandt wurde. Wenn der Coach im Recht ist, wird der Fehler korrigiert und der Referee nimmt ein offizielles Timeout. Ist der Coach im Unrecht, wird seinem Team eines seiner Timeout abgezogen. Sollten alle Timeouts eines Teams in einer Halbzeit verbraucht worden sein, wird das Team mit einer 5-Meterstrafe wegen Spielverzögerung belegt.

## **10.2 Team-Captain nimmt an oder lehnt ab**

Der Team-Captain spielt im Football eine besondere Rolle. Er kann die Strafe für sein Team annehmen oder ablehnen. Egal ob die Strafe für ein Foul angenommen oder abgelehnt wurde, ein Spieler der wegen dieser Fouls disqualifiziert wurde, muss das Spiel verlassen und wird vom weiteren Spielgeschehen ausgeschlossen. Gewöhnlich gibt es keine Wahlmöglichkeit, wenn in einem Down durch beide Teams Fouls verursacht wurden. Solche Fouls heben sich auf, wenn es sich um Live Ball-Fouls beider Teams handelte. Der Down wird dann von der gleichen Stelle automatisch wiederholt.

Wurde abgepfiffen, bevor sich eine der beiden Fouls ereignete, können beide Fouls abgeschieden werden. Wechselt jedoch der Ballbesitz während eines solchen Spielzuges, kann das Team, welches zuletzt in Ballbesitz kam, die Strafe des Gegners ablehnen, wenn es selbst vor dem Ballbesitzwechsel nicht gefault hat. Hat das

Team, welches zuletzt in Ballbesitz kam, erst nach dem Ballbesitzwechsel gefoult, bleibt es im Ballbesitz, wird aber wegen seines Fouls bestraft.

### 10.3 Strafdurchführung

Der Job eines Referees ist nicht einfach. Besonders wenn man sich mal die komplizierten Strafdurchführungsprozeduren anschaut, die im deutschen Regelbuch aufgeführt sind. Für diejenigen, die sich keine weiße Mütze aufsetzen wollen, sollte es genügen, wenn diese Grundprinzipien bekannt sind:

- a) Das gefoulte Team hat die Wahl eine Strafe für ein Foul anzunehmen. Die Strafe kann auch abgelehnt werden, dann zählt der Down wie gespielt.
- b) Wenn eine Strafe angenommen wird, wird der letzte Down wiederholt, es sei denn, die Strafe enthält einen Downverlust oder automatisch einen First Down.
- c) Das Team, das während des Fouls in Ballbesitz war, bleibt in Ballbesitz, wenn die Strafe angenommen wird.
- d) Ereignen sich während eines Spielzuges Fouls im Spielfeld oder der Endzone, wird die Strafe von dem Punkt aus durchgeführt, an dem der Lauf endete. Es sei denn, das ballbesitzende Team foulte an einem Punkt, der hinter dem Endpunkt des Laufes liegt. In diesem Fall wird die Strafe vom Punkt des Fouls (Spot of Foul) aus geahndet. Das ist meistens der Punkt, an dem die Schiedsrichter eine gelbe Signal-Flagge fallengelassen haben.
- e) Eine Distanzstrafe darf nicht länger sein, als die Halbdistanz zur gegnerischen Goalline, ausgenommen der Strafen für Defense Passbehinderungen. Dadurch soll sichergestellt werden, dass durch die Strafdurchführung keine Punkte erzielt werden können. Was zum Beispiel normalerweise eine 15-Meterstrafe wäre, wird nur mit 5 Metern geahndet, wenn der Punkt, von dem aus die Strafe durchgeführt werden soll, die 10-Meterlinie des foulenden Teams ist. Oder nur einen halben Meter, wenn sie von der 1-Meterlinie durchgeführt werden würde.

### 10.4 Summe der Strafen

Das Regelbuch listet mehr als 135 Strafen auf, von denen einige einen Kreuzvermerk enthalten. Von diesen sind die nachfolgenden diejenigen, die am häufigsten verhängt werden:

### **5-Meterstrafen**

Offside (Abseits), Encroachment (Verletzung der neutralen Zone durch Offense), Illegal Procedure (illegales Verhalten), Illegal Motion (illegales Bewegen), Illegal Shift (illegales Shiften), Delay of Game (Spielverzögerung).

Die folgenden enthalten zusätzlich einen Downverlust (Loss of Down) Intentional Grounding (absichtliches Wegwerfen des Passes), Illegal Forward Pass (illegaler Vorwärtspass), Illegal Forward Handing (illegale Ballübergabe nach vorne).

### **10-Meterstrafen**

Holding (Festhalten), Illegal Use of Hands (illegales Benutzen der Hände) oder Illegal Block in the back (verbotener Block in den Rücken) und Illegal Kicking or Batting (illegales Wegschlagen oder Wegtreten eines freien Balles)

### **15-Meterstrafen**

Personal Foul (persönliches Foul), Clipping (Block von hinten unterhalb der Gürtellinie), Roughing the Kicker or Holder (brutales Vorgehen gegen Kicker oder Holder), Unsportsmanlike Conduct (unsportliches Verhalten - sind meistens Fouls ohne Kontakt), und Offense Pass Interference (Passbehinderung durch die Offense).

# Regel 11 - Schiedsrichter - Rechtsprechung und Aufgaben

## 11.1 Generelle Aufgaben

Die Arbeit der Schiedsrichter beginnt mit deren Erreichen des Spielortes und endet, wenn der Referee den Spielbericht an die Verantwortlichen übergibt. Das Spiel kann unter der Aufsicht von vier bis acht Schiedsrichtern stattfinden. Jeder Schiedsrichter muss:

- die erforderliche Distanz zum nächsten First Down und die korrekte Nummer des Downs kennen;
- wissen, wann ein Timeout gewährt werden kann;
- wissen, wann der Ball für dead erklärt werden muss;
- über einen Punktgewinn entscheiden,
- die richtigen Schiedsrichter-Signale geben können;
- die Regeln kennen;
- die Mechanics richtig anzuwenden können und
- die Bestimmungen der BSO, die alle Spiele in Deutschland regelt, kennen.

Jeder Schiedsrichter muss für jedes Foul, das er beobachtet, eine Flagge werfen und dem Referee Bericht erstatten. Jeder Schiedsrichter hat spezielle Aufgaben, aber alle haben in Bezug auf die Entscheidungen die gleichen Rechte. Ein Schiedsrichter muss eine Uniform tragen, die vom deutschen Verband vorgeschrieben wird. Zusätzlich muss er eine Pfeife, eine Flagge, um Fouls anzuzeigen, eine Markierhilfe (Beanbag) für wichtige Punkte auf dem Spielfeld und eine Karte, auf der Fouls und andere wichtige Hinweise notiert werden können, mit sich führen.

## 11.2 Referee

Der Referee hat die generelle Oberaufsicht und Kontrolle über das Spiel und er ist die einzige Autorität für den korrekten Punktestand. Seine Entscheidungen hinsichtlich der Regeln und andere Angelegenheiten in Bezug auf das Spiel sind endgültig. Weitere Verantwortlichkeiten des Referees enthalten die Freigabe des Balles, nachdem er festgestellt hat, dass alle anderen Schiedsrichter sich auf ihren vorgegebenen Positionen befinden. Er gibt die Anweisung, die Game Clock bei der Ballfreigabe oder beim Snap zu starten. Er stoppt den 25 Sekunden-Countdown, wenn kein anderer Schiedsrichter damit beauftragt wurde. Der Referee verhängt die Strafen und muss sicherstellen, dass beide Team-Captains die Prozedur und das Ergebnis der Strafdurchführung verstanden haben. Er muss weiterhin das Spielfeld überprüfen und Unregelmäßigkeiten dem Spielmanagement melden. Die anfängliche Position des Referees bei Scrimmage-Spielzügen ist hinter und seitlich im Offense Backfield. Von dort aus überwacht er Shifts, legales Blocken und das Spielgeschehen, das den Ball hinter der neutralen Zone betrifft. Der Referee ist für die Überwachung des Quarterbacks bei Pässen verantwortlich. Bei Free Kicks steht der Referee in der Zone des tiefsten Kick-Receivers.

## 11.3 Centerjudge

Der Centerjudge wird nur in 8er-Crews eingesetzt. Er wurde ursprünglich eingesetzt, um den Ball schneller wieder bereit für das Spiel zu machen, übernimmt aber seither auch übliche Aufgaben in der Überwachung. Insbesondere ist es die Aufgabe des Centerjudge bei späten Auswechslungen der Offense den Snap zu unterbinden, bis die Defense ausreichend Zeit hatte sich der neuen personellen Situation der Offense anzupassen. Die anfängliche Position des Centerjudge bei Scrimmage-Spielzügen ist hinter und seitlich im Offense Backfield, aber auf der anderen Seite des Referees. Von dort aus überwacht er ebenso wie der Referee Shifts, legales Blocken und das Spielgeschehen, das den Ball hinter der neutralen Zone betrifft. Der Centerjudge kann den Referee bei Überwachung des Quarterbacks bei Pässen und bei Läufen des Quarterbacks über die Seite des Centerjudge unterstützen. Bei Free Kicks steht der Centerjudge auf der Restraining Line des Kicking Teams und übernimmt damit die Position des Umpire in 7er-Crews. Der Umpire bewegt sich dann auf eine Position in der Mitte des Felds hinter dem Kicking Team.

## 11.4 Umpire

Der Umpire hat die Zuständigkeit über die Ausrüstung der Spieler. Er ist auch zuständig für das Spiel der Teams auf beiden Seiten der neutralen Zone, die Signa-

le der Defense, die Position der Offense Linemen jenseits der neutralen Zone bei Pässen. Außerdem dafür, ob der Ball bei Pässen die neutrale Zone überquert hat. Zusätzlich ist der Umpire für die Legalität des Snap, dem Zählen der Offense Spieler und der korrekten Strafdurchführung zuständig. Weiterhin soll er den Referee an die verbleibende Spielzeit in jeder Spiel-Periode erinnern. Die anfängliche Position des Umpire befindet sich bei Scrimmage-Spielzügen ca. fünf bis sieben Meter jenseits der neutralen Zone im Defense Backfield. Er muss seine Position so variieren, dass eine Behinderung der Spieler ausgeschlossen ist. Bei Free Kicks befindet sich der Umpire auf der Restraining Line des Kicking Teams auf der Heimseite.

## 11.5 Der Linesman

Der Linesman ist für die Funktion der Meterkette und des Down-Anzeigers zuständig. Er instruiert die Ketten-Crew, die aus wenigstens zwei Personen und einer dritten, die den Down-Anzeiger bedient, bestehen soll. Der Linesman hat die Aufsicht über die neutrale Zone und er überwacht die Offense Formation auf seiner Seite. Er ist auch dafür zuständig, dem Referee oder dem Umpire den Forward Progress anzuzeigen und dass der korrekte Down angezeigt wird. Überquert der Ball auf seiner Spielfeldseite die neutrale Zone, entscheidet der Linesman dort über die Legalität des Spiels um den Ball. Bei Scrimmage-Spielzügen befindet sich die anfängliche Position des Linesman in der neutralen Zone gegenüber der Press Box (Haupttribüne), meistens die Gastseite, an der Seitenlinie. Je nach Crewstärke befindet sich die Position des Linesman beim Free Kick entweder an der Goalline oder an der Restraining Line des Receiving Teams, gegenüber der Press-Box.

## 11.6 Der Linejudge

Der Linejudge hat die Aufsicht über die neutrale Zone und überwacht Verstöße der Offense Formation auf seiner Seite. Als Mitglied einer Vierer-Crew ist der Linejudge für die Zeitnahme der Spielzeit zuständig. Außerdem muss er die Spieler zählen und dem Referee oder dem Umpire den Forward Progress anzeigen. Überquert der Ball auf seiner Spielfeldseite die neutrale Zone, entscheidet der Linejudge dort über die Legalität des Spiels um den Ball. Bei Scrimmage-Spielzügen befindet sich die anfängliche Position des Linejudge in der neutralen Zone auf der Seite der Press-Box, also der Heimseite. Er muss sich an der Seitenlinie aufstellen und darauf achten, dass sich niemand in seinem Laufweg befindet. Während einer Scrimmage-Kick-Situation befindet sich die anfängliche Position des Linejudge in einer Vierer-Crew etwa 15 Meter tief im Defense Backfield. Die anfängliche Position bei Free Kicks variiert je nach Crew-Stärke. In einer Vierer-Crew stellt er sich zuerst an der 10-Meterlinie des Receiving Teams gegenüber dem Referee auf. Als Mitglied einer

Fünfer-Crew steht der Linejudge vor dem Kick auf der Press-Box-Seite, an der Restraining Line des Receiving Teams. In einer Sechser- oder Siebener-Crew stellt er sich an der Goalline des Receiving Team auf der Pressbox-Seite auf.

## 11.7 Der Backjudge

Zu den Aufgaben des Backjudge gehören das Zählen der Defense, die Zeitnahme, Entscheidungen bei langen Pässen oder Kicks und der Status des Balles in seiner Zone. Der Backjudge beobachtet außerdem die Receiver, die die neutrale Zone verlassen. Bei Scrimmage-Spielzügen stellt sich der Backjudge etwa 20-25 Meter jenseits der neutralen Zone, noch hinter dem letzten Spieler im Defense Backfield auf. Seine seitliche Position wird durch das Vorhandensein eines Fieldjudge und Sidejudge bestimmt. Bei Free Kicks steht der Backjudge, je nach Crewstärke zuerst an der Goalline des Receiving Teams, gegenüber dem Referee, auf der Seite des Linesman (Fünfer-Crew) oder an der Restraining Line des Kicking Teams (Siebener-Crew).

## 11.8 Der Fieldjudge

Der Fieldjudge überwacht die berechtigten Receiver, die Kicks und die Pässe auf seiner Seite des Spielfeldes. Er regelt den Status des Balles in seiner Zone. Bei Scrimmage-Spielzügen postiert sich der Fieldjudge ungefähr 20 Meter tief auf der Seite der Defense und jenseits der neutralen Zone, auf der Seite der Press-Box. Er muss sich so aufstellen, dass eine Behinderung der Spieler ausgeschlossen ist. Bei Free Kicks steht der Fieldjudge an der Restraining Line des Receiving Teams, auf der Seitenlinie des Linejudge.
















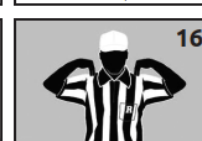
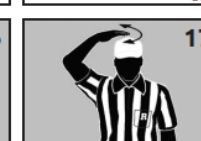
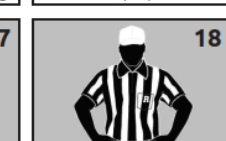
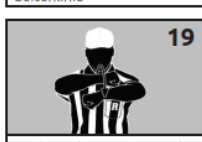
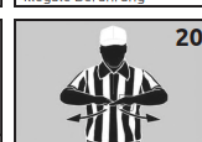
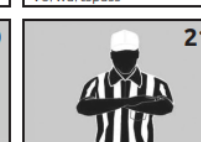

## 11.9 Der Sidejudge

Der Sidejudge ist für die Überwachung der berechtigten Receiver, Kicks und Pässe auf seiner Seite des Spielfeldes verantwortlich. Er unterstützt den Backjudge beim Zählen der Defense Spieler und regelt den Status des Balles in seiner Zone. Bei Scrimmage-Spielzügen steht der Sidejudge auf der Seite des Linesman, ungefähr 20 Meter tief auf der Seite der Defense und jenseits der neutralen Zone. Er muss sich so aufstellen, dass eine Behinderung der Spieler ausgeschlossen ist. Bei Free Kicks steht der Sidejudge auf der Gastseite, dem Fieldjudge gegenüber, also auf der Restraining Line des Receiving Teams.

# Anhang



# A Schiedsrichtersignale

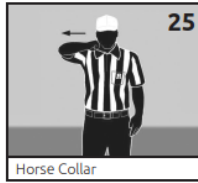
 <p>1 Ballfreigabe *Down ohne Zeit</p>	 <p>2 Game Clock starten</p>	 <p>3 Game Clock anhalten</p>	
 <p>4 TV- oder Radio-Timeout</p>	 <p>5 Touchdown/Fieldgoal</p>	 <p>6 Safety</p>	 <p>7 Ball dead/Touchback (Arm seitlich hin und her bewegen)</p>
 <p>8 First Down</p>	 <p>9 Downverlust</p>	 <p>10 Unvollständiger Vorwärtspass/Strafe abgelehnt/ Keine Punkte/Wahl verschoben</p>	
 <p>11 Legale Berührung eines Vorwärtspasses/Scr. Kicks</p>	 <p>12 Irrtümliches Abpfeifen</p>	 <p>13 Zurücknehmen einer Flagge</p>	 <p>14 Ende einer Spielperiode</p>
 <p>15 Verwarnung an der Seitenlinie</p>	 <p>16 Illegale Berührung</p>	 <p>17 Nicht fangbarer Vorwärtspass</p>	 <p>18 Offside Defense oder Free Kick Team</p>
 <p>19 Fehlstart/Encroachment/ Illegale Formation/ Free Kick ins Aus</p>	 <p>20 Illegaler Shift = zwei Arme Illegale Motion = ein Arm</p>	 <p>21 Spielverzögerung</p>	 <p>22 Auswechselfehler</p>



Fehlende oder illegale Ausrüstung



Illegaler Helmkontakt (Targeting)



Horse Collar



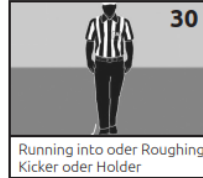
Fortwährender Kontakt gegen den Kopf



Unsportliches Verhalten



Behinderung an der Seitenlinie



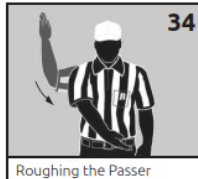
Running into oder Roughing Kicker oder Holder



Illegales Wegschlagen/ Illegales Kicken (auf Fuß zeigen)



Behinderung beim Fangen eines Vorwärtspasses oder Kicks



Roughing the Passer



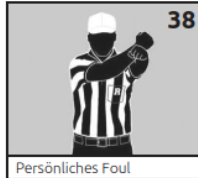
Illegaler Pass/Illegale Ballübergabe nach vorne



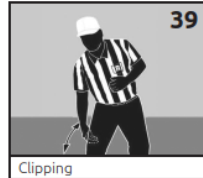
Absichtliches Wegwerfen eines Balles



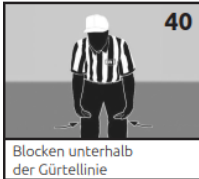
Unberechtigt downfield



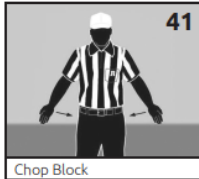
Persönliches Foul



Clipping



Blocken unterhalb der Gürtellinie



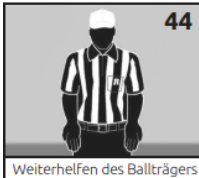
Chop Block



Festhalten (Holding)/ Illeales Benutzen der Hände



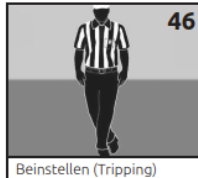
Illegaler Block in den Rücken



Weiterhelfen des Ballträgers



Ergreifen des Helmgitters oder Greifen in eine Helmöffnung (Facemask)



Beinstellen (Tripping)



Disqualifikation

## B NFL vs. NCAA

Durch die vergleichsweise höhere Medienpräsenz der NFL werden oft die Regelunterschiede zwischen NFL und NCAA vernachlässigt. Die Regeln des American Football in Deutschland richten sich nach dem Regelwerk der NCAA. Auch wenn beide, NFL-Profis und NCAA-Amateure, letztlich den gleichen Sport betreiben, gibt es einige Unterschiede was die Regeln betrifft. In 90 % der Fälle sind diese vernachlässigbar. Dennoch wird immer wieder festgestellt, dass sich Spieler über Vergehen beschweren, die nach dem Regelwerk der NCAA nicht oder anders geahndet werden. Nachfolgend die wesentlichen Unterschiede zwischen den Regelwerken mit Stand zur Saison 2025 (NFL) bzw. 2025 (NCAA).

### Feld

Die Hashmarks in der NFL sind näher beieinander.

### Ball

Die Bälle sind in der Form und vom Material leicht unterschiedlich.

### Player down

Berührt ein Ballträger in der NCAA den Boden mit etwas anderem als Füßen und Händen ist er down. Eine Berührung durch einen Gegenspieler ist nicht erforderlich, damit der Spieler *down by contact* ist. Hat in der NFL ein Spieler mit einem anderen Körperteil Bodenkontakt, darf er weiterspielen, außer er wird vor dem Bodenkontakt von einem Gegner berührt.

## **Catch vs. no catch**

NCAA ist kompliziert? NFL ist noch komplizierter. Ein Fuß vs. zwei Füßen inbounds, *Element of time*, etc. Aber...ein Knie ist genauso viel wert, wie zwei Füße (denk mal drüber nach).

## **Passbehinderung**

In der NFL ist ein Kontakt gegen einen berechtigten Receiver fünf Meter jenseits der neutralen Zone verboten. In der NCAA ist der Kontakt erst dann verboten, wenn der berechnigte Receiver die gleiche Meterlinie wie der Defender erreicht hat. Die Strafe für eine Passbehinderung in der NFL ist ein Spot Foul (also dort wo es passiert und das kann auch mal 40 Meter weit sein), in der NCAA max. 15 Meter.

## **Die Game Clock**

15 Min vs. 12 Min (NCAA eigentlich auch 15); Starten der Game Clock in den letzten fünf Minuten der zweiten Halbzeit in der NFL (Ballfreigabe / Snap).

## **Kick Off und Onside Kick**

In der NCAA gibt es einen Kick Off bei dem die Spieler sich bewegen dürfen, wenn der Ball in der Luft ist. NFL lässt die Bewegung erst zu, wenn der Ball gefangen worden ist. Ein Onside Kick ist in der NCAA jederzeit möglich. In der NFL nur unter bestimmten Voraussetzung und muss \*angesagt\* werden, da sich die Teams dann auch anders als sonst aufstellen.

## **Free Catch Kick**

Ein Free Kick nachdem ein Kick nach einem Fair Catch gefangen wurde. Gibt es in der NCAA nicht, nur in der NFL.

## **PAT**

3- (NCAA) vs 2-Meterlinie (NFL) bzw. 15-Meterlinie bei Kicks (NFL).

## **Extraperiode**

NCAA: Kein Kick Off, Serien von der 25-Meterlinie, jedes Team mindestens eine Serie, keine laufende Uhr, ab der 3. Extraperiode nur noch ein Snap je Team von der 3-Meterlinie; NFL: Verlängerung beginnt nicht an der 25-Meterlinie, sondern nach einem Kick Off, Länge der Extraperiode während der regulären Saison auf 10 Minuten befristet, seit 2025 erhält jedes Team einmal den Ball in der Offense.

## **Strafdurchführung**

5-Meterstrafen in der NFL können einen First Down enthalten, in der NCAA unter bestimmten Umständen erst ab einer 10-Meterstrafe.

## **Berechtigte Passempfänger**

Anmelden von Offense Linemen (von 50 bis 79) in der NFL möglich, NCAA nicht.

## **Targeting**

Die NCAA hat spezielle Regeln beim Umgang mit verteidigungslosen Spielern und Kontakte gegen den Helm. Die Strafe beinhaltet eine Disqualifikation. Die NFL stuft das als unnötige Hits und nur mit einer 15-Meterstrafe ein.

# Index

- Antrieb, 42
- Audible, 12
- Auswechslung, 22
  
- Backjudge, *siehe* Schiedsrichter
- Ball
  - Catch, 6
  - dead, 23
  - Definition, 3
  - Fangen, 6
  - frei, 5
  - im Aus, 5
  - live, 23
- Ballfreigabe, 6
- Beinstellen, 43
- Blind Side Block, 44
- Blitz, 12
- Block
  - Blind Side, Strafe, 44
  - Clipping, 7
  - Clipping, Strafe, 43, 49
  - Definition, 6
  - in den Rücken, 6
  - Tiefes Blocken, 44
  - Trap Block, 17
- Bomb, 12
- Buttonhook, 13
  
- Catch, *siehe* Fangen
- Centerjudge, *siehe* Schiedsrichter
- Clipping, 43
  
- Down, 7
- Downverlust, 7
- Draw, 13
- Drop Kick, 7
  
- Encroachment, 7
- Ersatzspieler, 22
- Extraperiode, 7
  
- Fair Catch
  - Anwendung, 33
  - Definition, 8
- False Start
  - Definition, 8
  - Strafe, 49
- Fangen
  - Berechtigung zum Fangen, 37
  - Definition, 6
  - Kick, 32
  - unvollständig, 38
  - vollständig, 37
- Festhalten, 46
- Fieldgoal, 31
  - Punkte, 40
- Fieldjudge, *siehe* Schiedsrichter
- Fielgoal, 41
- Flagge, 13
- Flankger, *siehe* Spieler
- Flare, 13
- Fly-Pattern, 13
- Forward Pass, 8
- Forward Progress, 8
- Foul
  - Definition, 8
  - Meterstrafen, 48
  - ohne Kontakt, 45
- Free Kick, 9
- Front Four, 13
- Fumble
  - beim Try, 41
  - Definition, 9

## Index

- im 4. Versuch, 36
- ins Aus, 36
- Game Clock, *siehe* Uhr
- Holding, 46
- Huddle, 9
- Interception, 9
- Kickoff, 9
- Kicks
  - Definition Free Kick, 30
  - Definition Scrimmage Kick, 31
  - Fair Catch, 33
  - Free Kick im Aus, 31
- Lateral, 14
- Linebacker, *siehe* Spieler
- Linejudge, *siehe* Schiedsrichter
- Lineman, *siehe* Spieler
- Linesman, *siehe* Schiedsrichter
- Mann-Deckung, 14
- Meterlinie, 10
- Monster, 14
- Muff, 9
- Neutrale Zone, 10
- Nose-Guard, *siehe* Spieler
- Offside
  - Definition, 10
  - Strafe, 49
- Onside Kick, 31
- Option, 17
- Persönliche Fouls
  - Beispiele, 43
  - Strafe, 49
- Pistol-Formation, 15
- Place Kick, 10
- Play, 11
- Play Action Pass, 15
- Pocket, 15
- Prevent Defense, 15
- Pulling Lineman, *siehe* Spieler
- Punt, 10
- Pushing, 12
- Rückpass, 36
- Recovery, 10
- Restraining Line
  - Kicking Team, 30
  - Receiving Team, 30
- Reverse, 15
- Roll out, 15
- Rückpass, 6
- Sack, 16
- Safety
  - Ball wird dead, 23
  - Definition, 41
  - nächster Spielzug, 9
  - Punkte, 40
  - Uhr, 20
  - von wo gekickt, 30
- Schiedsrichter
  - Backjudge, 53
  - Centerjudge, 51
  - Fieldjudge, 53
  - Linejudge, 52
  - Linesman, 52
  - Referee, 51
  - Sidejudge, 53
  - Umpire, 51
- Schlagen
  - einen Gegner, 43
  - einen Gegner, Strafe, 43, 49
  - eines Balles, 46
- Screen Pass, 16
- Scrimmage
  - Definition, 11
- Scrimmage Kick-Formation, 11
- Scrimmage Line, 11
- Seam, 16
- Seitenwechsel, 19
- Serie
  - erneuert, 26

- Kette und Downanzeiger, 2
- unterbrochen, 27
- zuerkannt, 26
- Shift
  - Definition, 11
  - Spielzüge, 35
  - Strafe, 49
- Shotgun, 16
- Sidejudge, *siehe* Schiedsrichter
- Slot Back, *siehe* Spieler
- Snap, 11
- Spieler
  - Flanker, 13
  - Linebacker, 14
  - Lineman, 9
  - Nose-Guard, 14
  - Pulling Lineman, 15
  - Slot Back, 16
  - Tight End, 17
  - Wide Receiver, 17
- Spielversuch, 7
- Spielverzögerung, 22
- Spielzug, 11
- Spot, 12
- Strong Side, 16
- Stunting, 16
  
- Tackling, 12
- Tight End, *siehe* Spieler
- Timeout
  - Anzahl, 21
  - bei Verletzungen, 21
  - Zwei-Minuten-Timeout, 21
- Touchback, 41
- Touchdown
  - Punkte, 40
  - wie erzielt, 40
- Treten
  - eines Balles, 46
  - eines Balles, Strafe, 49
  - eines Gegners, 43
  - eines Gegners, Strafe, 49
- Trikot, 3
- Triple Option, 17
- Tripping, *siehe* Beinstellen
- Try
  - Definition, 40
  - Punkte, 40
- Turnover, 17
  
- Uhr
  - Game Clock, 20
  - Play Clock, 24
- Umpire, *siehe* Schiedsrichter
  
- Verantwortlich, 42
- Verlängerung, *siehe* Extraperiode
- Violation
  - beim Free Kick, 31
  - beim Scrimmage Kick, 32
  - Definition, 8
- Vorwärtsbewegung, 8
- Vorwärtspass, 8
  
- Wegdrücken, 12
- Wide Receiver, *siehe* Spieler
- Wishbone T, 18
  
- Zone Coverage, 18
- Zusatzversuche, *siehe* Try