

# Kurzfassung der American Football Regeln

## Grundsätzliches

Zweck des Spieles American Football ist es, Raumgewinn zu erzielen bzw. den Gegner daran zu hindern. Raumgewinn kann durch Vorwärtstragen des Balles oder Fangen eines Passes erreicht werden. Eine Mannschaft besteht aus beliebig vielen Spielern, von denen jeweils 11 auf dem Spielfeld sind. Die Mannschaft, die im Ballbesitz ist, hat das Angriffsteam (Offense) auf dem Feld, der Gegner die Verteidigung (Defense). Das Feld ist 100 Yards lang, 53,3 Yards breit (91,4 x 48,7 m) und hat zwei je 10 Yards lange Endzonen mit Y- oder H-förmigen Toren. Die Spielzeit beträgt 4 x 12 Minuten netto. Nach dem 1. & 3. Viertel erfolgt ein Seitenwechsel, nach der Halbzeitpause ein erneuter Ankick.

## Spielbeginn

Nachdem durch Münzwurf bestimmt wurde, welche Mannschaft als erste den Ball erhält, beginnt das Spiel mit dem Ankick (Kick-Off) der verteidigenden Mannschaft von deren 35 Yard-Linie. Dabei soll der Ball möglichst tief in die gegnerische Hälfte gekickt werden. Die Offense versucht den Ball zu fangen und möglichst weit gegen die Kickrichtung zurückzutragen (Kick-Off Return). An der Stelle, an der sie von der Defense gestoppt wird, beginnt die erste Serie von Versuchen (Series of Downs).

## Raumgewinn

Das Angriffsteam hat vier Versuche (Downs) um eine Strecke von mindestens 10 Yards (9,14 m) zu überwinden. Laufen oder Werfen sind die zwei Möglichkeiten, um Raumgewinn zu erzielen. Beim Lauf (Run) wird der Ball von einem Spieler, für den durch andere Spieler (Vorblocker) Platz geschaffen wird, getragen. Beim Wurf (Pass) läuft der Spielmacher (Quarterback) einige Schritte zurück und wirft dann den Ball zu einem Mitspieler, der ihn fangen muss bevor der Ball den Boden berührt. Der nächste Versuch wird von dort weiter gespielt, wo der Ballträger zu Boden gegangen ist. Gelingt es, mindestens 10 Yards zurückzulegen, erhält das Team eine neue Serie von vier Versuchen (First Down). Endziel ist es, die gegnerische Endzone zu erreichen bzw. auf andere Art Punkte zu erzielen.

## Punkte erzielen

### TOUCHDOWN

6 Punkte Besitz des Balles in der gegnerischen Endzone. Der Ball gelangt durch Tragen (Lauf) über die gegnerische Goalline oder Fang (Pass) in der gegnerischen Endzone.  
Nach einem Touchdown erhält die punktende Mannschaft einen Versuch von der 3-Yard-Linie (Try).

Er kann als EXTRA POINT 1 Punkt Place Kick durch die obere Hälfte des Y- oder H-förmigen Tores; oder als CONVERSION 2 Punkte neuerliches Touchdown; ausgeführt werden.

Ist beim 4. Versuch erkennbar, dass kein neues First Down oder Touchdown erreicht werden kann, besteht die Möglichkeit eines FIELD GOAL 3 Punkte Place Kick, wie beim Extra Point, aus jeder beliebigen Entfernung zum Tor.

Auch die Verteidigung kann Punkten:

SAFETY 2 Punkte Stoppen des Ballträgers in dessen eigener Endzone

Nach einem Safety muss die Mannschaft, die den Safety erhalten hat, dem Gegner den Ball von der eigenen 20 Yard-Linie aus zukicken.

Bei allen anderen Punktegewinnen kickt das punktende Team von der eigenen 35 Yard-Linie.

## Verlust des Angriffsrechts

Ist abzusehen, dass in einem 4. Versuch die Entfernung für ein neues First Down nicht mehr überwunden werden kann und ein Field Goal außer Reichweite, gibt die Offense durch einen Punt das Recht auf den Ball auf. Dabei wird der Ball aus der Hand sehr weit in Richtung Gegner gekickt, der ihn, wie bei einem Kick-Off, zurücktragen darf.

Lässt ein Spieler der Angriffsmannschaft den Ball fallen (Fumble), darf auch die Defense den Ball erobern. Ebenso hat sie das Recht einen Pass abzufangen (Interception). In allen Fällen wechselt sofort das Angriffsrecht; die alte Offense wird zur Defense, die alte Defense zur Offense.

### Besonderheiten der American Football Regeln

Die Einhaltung der Regeln wird von den vier bis sieben gleichberechtigten Schiedsrichtern überwacht. Fouls werden durch das Werfen von gelben Flags angezeigt und nach Ende des Spielzuges abgehandelt (Vorteilsregel). Der Hauptschiedsrichter zeigt die Art des Fouls an und erklärt dem gefoulten Team die Folgen der Strafausführung. Die gefoulte Mannschaft kann die Bestrafung ablehnen und den Spielzug gelten oder die Strafe ausführen und den Spielzug wiederholen lassen. Bestraft wird mit Raumverlust von 5, 10 oder 15 Yards, Zuerkennung eines neuen First Down an die Offense, dem Verlust des Rechtes den Spielzug zu wiederholen (Loss of Down) und in ganz schweren Fällen mit Ausschluss des Spielers. Ist der Raumverlust durch eine Strafe größer als die halbe Distanz zur Endzone des foulenden Teams, wird die Entfernung zur Endzone halbiert. Einige Fouls sind im LEXIKON beschrieben. Die Schiedsrichter sind auch für die Zeitnehmung verantwortlich.

### Zeitnehmung

Beim American Football beträgt die Spielzeit in Österreich 4 x 12 Minuten (in den USA 4 x 15 Minuten). Es handelt sich aber um Nettospielzeit. Da heißtt, dass (im Gegensatz zum Fußball) die Zeit in bestimmten Situationen angehalten wird. Die wichtigsten sind:

- Punktegewinn
- der Ballträger geht ins Seitenaus
- ein Vorwärtspass wird nicht gefangen
- nach einem Spielzug mit Ballbesitzwechsel
- Auszeit (Time out) durch eine Mannschaft oder einen Schiedsrichter

Danach beginnt die Spieluhr beim nächsten Snap wieder zu laufen.

Die Uhr kann aber auch mit der Freigabe des Balles (kreisende Armbewegung des Hauptschiedsrichters) gestartet werden.

Dadurch wird die Zeit zu einem taktischen Mittel des Coaches (der Mannschaft). Es kann bewusst Zeit verbraucht (Laufspielzüge, die innerhalb der Seitenlinien bleiben) oder gespart werden (Passspielzüge an die Seitenlinien). Die 'kritisch Phase' bezüglich der Spielzeit beginnt etwa 4 - 5 Minuten vor Ende jeder Halbzeit.

Ab diesem Zeitpunkt muß die Ballbesitzende Mannschaft überlegen, ob sie in der verbleibenden Zeit noch Punkten muß, weil sie zurück liegt, oder dem hinten liegenden Gegner möglichst wenig Zeit für dessen folgende Versuchsserie überlässt.

### Regelunterschiede

Alle hier genannten Regeln sind dem amerikanischen Universitätssport (College), der NCAA, entnommen, und Grundlage des europäischen Amateursportes. Die Profis der NFL spielen nach ähnlichen, etwas verschärften Regeln. Die im Frühjahr ausgetragene Serie der NFL-Europe spielt nach leicht modifizierten NFL-Regeln. Auch die amerikanischen Highschools haben eigene, auf das Alter abgestimmte Regeln. Die stärksten Regelveränderungen wurden von der CFL (Canadian Football League) vorgenommen.

#### Regeln für Minis, Schüler und Jugend

##### Regeländerungen für JUGEND- und SCHÜLERSPIELE

Außer der allgemeinen Altersklasse, gibt es vier Altersgruppen für den Nachwuchs: Junioren (bis 19 Jahre), Jugend (bis 16 Jahre), Schüler (bis 14 Jahre) und Minis (bis 12 Jahre). Bei Schüler und Minis sind gemischte Mannschaften erlaubt.

Mit den folgenden Regeleinschränkungen wird versucht harte Kontakte zu vermeiden.

Das Feld wird auf 80 x 43 Yards verkleinert.

Es gibt keine Kick-Spielzüge und daher auch keine Feldtore.

Es sind nur 8 Spieler auf dem Feld (fünf an der Line of Scrimmage).

Eine neue Serie von Downs wird auf der 25 Yard-Linie begonnen.

Die Spielzeit wird verkürzt (Jugend 4x10 Minuten netto, bei Schüler und bei den Minis wird die Spielzeit auf 4x8 reduziert)

Blocken unterhalb der Gürtellinie ist immer verboten.

Schafft eine Mannschaft kein First Down wechselt das Angriffsrecht, und die "neue" Offense startet auf der eigenen 25 Yard-Linie.

Zusatzversuch nach einem Touchdown: Es gibt nur eine Conversion von der 3 Yard-Line, wobei ein Laufspielzug 1 und ein Passspielzug 2 Punkte einbringt.

Nach einem Punkte Gewinn & Zusatzversuch startet die gegnerische Mannschaft ebenfalls von der 25 Yard-Linie, ohne dass zuvor ein Kick ausgeführt wird

Zur Verfügung gestellt v. Michael Ulicny