

**Seien wir mal ehrlich: Ein Großteil der Zuschauer wird so gut wie gar nicht mit American Football konfrontiert. Damit ihr dennoch den Überblick über das Geschehen auf dem Platz behaltet, bekommt ihr hier eine Schnellübersicht über die grundlegenden American Football-Regeln.**

### **American Football Regeln für Dummies**

#### Grundlegende Regeln

- Wie bei Ballsportarten üblich, gilt es auch beim American Football mehr Punkte, als der Gegner zu erzielen.
- Die Spielzeit beim American Football beträgt 4×15 Minuten.
- Dabei handelt es sich um die Nettospielzeit.
- Im Gegensatz zum Fußball etwa, gibt es demnach keine Nachspielzeit, bei Spielunterbrechungen wird auch die Zeit gestoppt.
- Nach dem ersten und dritten Viertel werden die Seiten gewechselt.
- Das Spielfeld beim American Football ist 100 Yards lang und 53,3 Yards breit.
- Dies entspricht den Maßen 91,4 x 48,7 m.
- 1 Yard sind knapp 0,9 m.
- Das Hauptziel beim American Football ist der Raumgewinn (Offense) und die Verteidigung des eigenen Spielgebiets (Defense).
- Punkte gibt es, indem der Football in die gegnerische Endzone des Spielfelds transportiert oder gekickt wird.
- Die Regeln beim American Football werden durch vier bis sieben Schiedsrichter überwacht.
- Fouls werden durch gelbe Flaggen signalisiert.
- Allerdings werden Fouls erst nach einem aktuellen Spielzug behandelt.
- Bei Fouls kann die foulende Mannschaft eine Sanktion anfechten und den Spielzug gelten, bzw. erneut ausführen lassen.
- Fouls werden mit einem Raumverlust von 5, 10 oder 15 Yards geahndet.
- Weitere Strafen sind die Zuweisung eines neuen First Downs (vier Angriffsversuche), Verlust des Angriffsrechtes oder Ausschluss des foulenden Spielers.

#### Kick-Off

- Per Münzwurf wird bestimmt, wer zunächst den Ball bekommt.
- Gestartet wird von der verteidigenden Mannschaft mit einem Kick-Off von der eigenen 35 Yard-Linie.
- Ziel ist es, den Ball soweit wie möglich in die Hälfte des Gegners zu befördern.
- Die Offensive muss den Ball fangen und in die Richtung, aus der der Kick-Off erfolgt ist, zurücktragen.

- Die Defense muss diesen Angriff unterbinden.
- An der Stelle, an der die Defense die Offense erfolgreich stoppt, beginnt die „Series of Downs“.

### Series Of Downs

- Die Offense muss nun innerhalb von vier Downs eine Strecke von mindestens 10 Yards (9,14 m) hinter sich bringen.
- Dabei kann der Football für den Raumgewinn geworfen oder im Lauf (Run) vorangetrieben werden.
- Beim Lauf sollen weitere Spieler der eigenen Mannschaft dafür sorgen, dass die Verteidiger aus dem Weg geräumt werden.
- Einen Wurfpass führt der Quarterback aus.
- Dafür geht dieser zunächst einige Schritte zurück und wirft diesen dann zu einem eigenen Mitspieler.
- Dieser muss den Ball fangen, bevor das Spielgerät auf dem Boden ankommt.
- Der nächste Down erfolgt an dem Punkt, wo der Run-Spieler gestoppt wurde.
- Wurden mindestens 10 Yards zurückgelegt, erhält das Offense-Team weitere vier Down-Versuche.

### American Football Regeln: Punkte erzielen

Hauptziel ist es, durch den Raumgewinn Punkte für das Team zu gewinnen. Dies kann auf verschiedene Arten geschehen.

1. **Touchdown:** Der Touchdown bringt sechs Punkte. Hierbei wird der Ball durch einen Run über das Spielfeld oder einen Pass über die gegnerische Endzone befördert. Die Mannschaft, die einen Punkt per Touchdown erzielt hat, bekommt einen neuen Try von der 3-Yard-Linie.
2. **Extra Point** – 1 Punkt: Kick durch den oberen Bereich des Tores nach Try.
3. **Conversion** – 2 Punkte: Erneuter Touchdown nach Try.
4. **Field Goal** – 3 Punkte: Kann nach dem vierten Try kein First Down oder Touchdown erzielt werden, steht es der Offense-Mannschaft frei, ein Field Goal zu erreichen. Wie beim Extra Point muss der Ball hierbei per Kick in die obere Hälfte des Tores befördert werden.
5. **Safety** – 2 Punkte: Wird der angreifende Spieler in der gegnerischen Zone gestoppt, gibt es Punkte für das Defense-Team. Der Ball muss an die angreifende Mannschaft von der eigenen 20-Yard-Linie zurückgekickt werden.  
Getauscht werden die Offense- und Defense-Rechte, wenn vor einem vierten Versuch ein First Down nicht mehr möglich ist und ein Field Goal nicht erzielt

werden kann. Die Offense-Mannschaft kickt den Ball aus der eigenen Hand in das gegnerische Feld. Das Angriffsrecht wechselt zudem sofort, wenn der angreifende Spieler den Ball fallen lässt oder die Defense-Mannschaft den Ball abfängt. Das Abfangen des Balls wird auch „Interception“ genannt.