

AMERICAN FOOTBALL DIE GRUNDREGELN

(kurz & verständlich)



Das Spielziel

Zwei Teams versuchen, den Ball in die Endzone des Gegners zu bringen, um Punkte zu erzielen. Wer am Ende mehr Punkte hat, gewinnt.

Spieldauer

4 Viertel à 12 Minuten (meist mit vielen Unterbrechungen). Seitenwechsel nach 1. und 3. Viertel. Halbzeitpause nach dem 2. Viertel

Das Spielfeld

100 Yards lang + 2 Endzonen (je 10 Yards)
Markierungen alle 10 Yards zur Orientierung
1 Yard = 91,4cm

Die Teams

11 Spieler pro Team zeitgleich auf dem Feld:

Offense (Angriff)

Defense (Verteidigung)

Special Teams (z. B. beim Kickoff)

AMERICAN FOOTBALL DIE GRUNDREGELN

(kurz & verständlich)



Spielablauf

Die Offense hat 4 Versuche (Downs), um mindestens 10 Yards zu überbrücken. *(10yards zwischen orangene Wimpel)*

Gelingt das, gibt es 4 neue Downs.

Gelingt es nicht, wechselt der Ballbesitz zum Gegner.

Die Verteidigung versucht die Offense daran zu hindern.

Punktevergabe

Touchdown (6 Punkte): Ball in die gegnerische Endzone tragen oder dort fangen. **Danach Extrapunkt.**

Extrapunkt (1 oder 2 Punkte):

1 Punkt: Kick durch die Stangen

2 Punkte: Ball erneut in die Endzone bringen *(schwerer)*

Field Goal (3 Punkte): Kick durch die Torstangen außerhalb der Endzone.

Safety (2 Punkte): Offense wird in ihrer eigenen Endzone gestoppt.

Strafen und Regeln

False Start: In der Offense wurde sich zu früh bewegt.

Offside: Ein Verteidiger ist im Abseits, wenn er vor dem Snap in der neutralen Zone steht oder die Anspiellinie überschreitet.

Holding: Unerlaubtes Festhalten

Pass Interference: Behinderung beim Passfang.

➡ **Strafen bedeuten Raumverlust für den Verursacher**

(z. B. 5, 10 oder 15 Yards)

Beachte: Es gibt noch viele weitere Regeln.

NFSEALS.COM