

A close-up photograph of a brown leather American football with white stripes and laces, resting on a green grass field with white yard lines. The background is a blurred green field with a yellow goalpost visible in the distance.

American Football

Der Einstieg leicht gemacht



Die Grundlagen - BASICS

Ein Footballspiel dauert in Deutschland 4 x 12 Minuten. Es treten je Mannschaft 11 Spieler gegeneinander an (Offense/Defense). An der 35-Yard-Line beginnt das Spiel mit einem Kick-off (Anstoß) in die gegnerische Spielhälfte.

Hier wird der Ball vom sogenannten Returner aufgenommen und so weit wie möglich in die Hälfte des Teams zurückgetragen, das den Kick-off ausgeführt hat. An der Stelle wo der Returner zu Boden gebracht wird, beginnt die Offense mit ihrem ersten Angriff.

Die Offense hat nun 4 Versuche, sogenannte Downs, um 10 Yards zu überbrücken. Hier spricht man von „1st & 10“. Es gibt zwei verschiedene Spielweisen, um diese zu überwinden und weitere neue Versuche zu bekommen: Zum einen das Laufspiel, womit man in der Regel kleinen Raumgewinn erzielt und zum anderen das Passspiel, um schnell in die gegnerische Hälfte zu kommen.

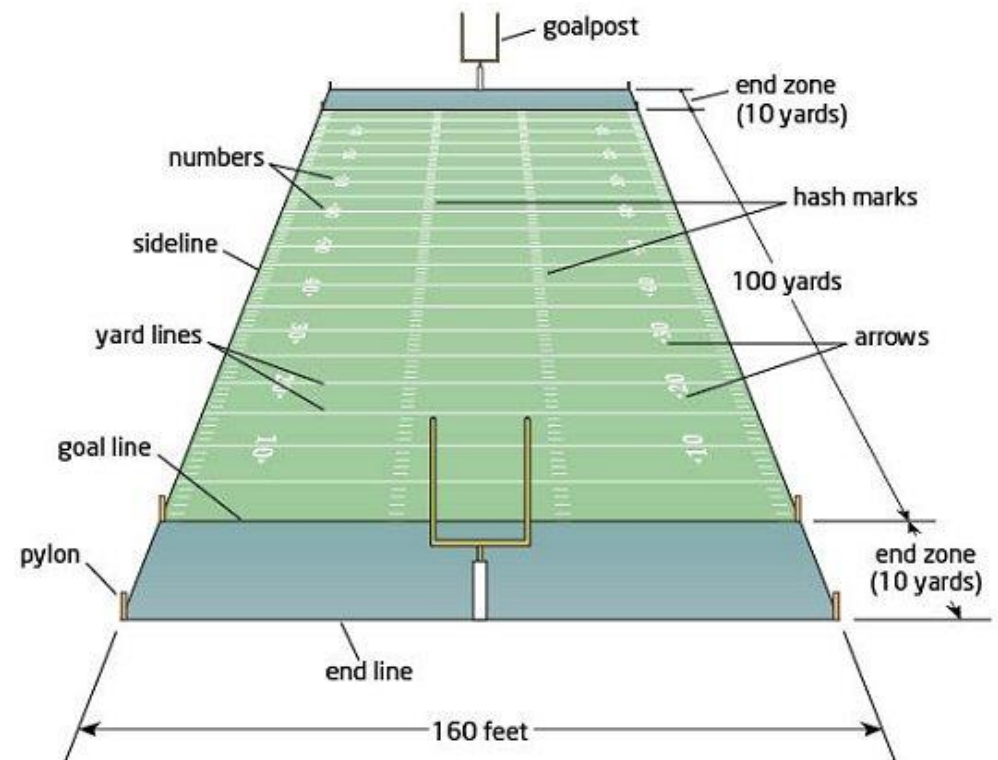
In beiden Angriffsformen übergibt der Center (C) den Ball durch seinen Beine an den Quarterback (QB) weiter. Hier kann dieser nun einen Pass auf den Wide Receiver (WR) werfen oder durch Ballübergabe an einen Runningback (RB/FB) das Laufspiel starten, um die erforderlichen 10 Yards für weitere 4 Versuche zu erreichen.

Die Defense (Verteidigung) versucht jeglichen Raumgewinn zu verhindern und die Offense zu einem Befreiungsschlag zu zwingen. Ein Versuch endet, wenn ein Ballträger oder der Ball den Boden berührt (bei Pässen). Gelingt dem Angriff in maximal 4 Versuchen den Raumgewinn von 10 Yards zu erzielen, erhält er einen neuen First-Down, um die nächsten 10 Yards zu überbrücken.

Dies geht solange weiter bis die Offense Punkte erzielt. Sollte die Offense nach drei erfolglosen Versuchen vor dem 4. Down stehen, so hat sie folgende Möglichkeiten: Je nach Spielsituation („4th & 1 Yard“ oder weniger zu gehen) kann man diesen Versuch ausspielen. Gelingt es hier der Defense die Angreifer zu stoppen, wechselt das Angriffsrecht an die andere Mannschaft.

Es besteht auch die Möglichkeit eines Fieldgoal. In der Regel spielt man es, wenn man bis zu 30 Yards von der Endzone entfernt ist und der Ball zwischen die Vertikalstäbe (Goalposts) geschossen werden kann. Ist der Schuss erfolgreich, geht es mit einem Kick-off weiter.

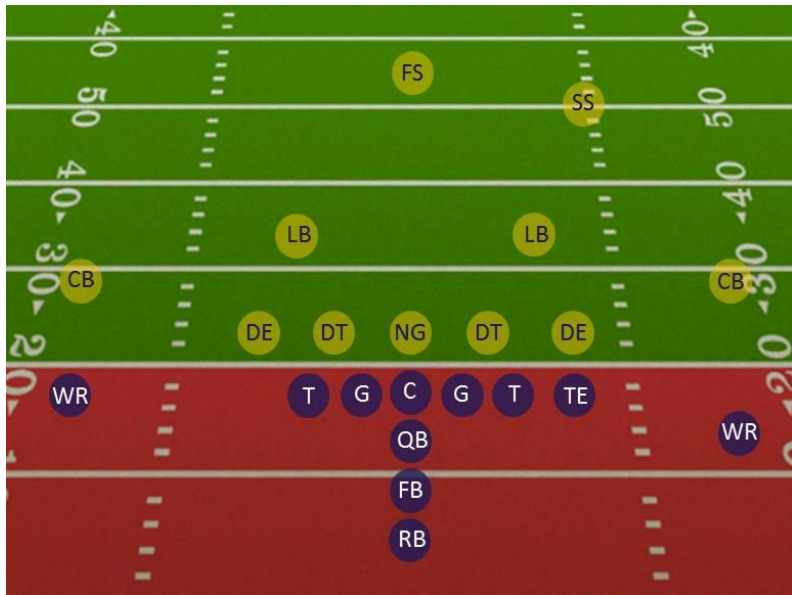
Ist die Feldposition so schlecht, dass keine dieser Möglichkeiten gespielt werden kann, spielt man den sogenannten Punt (Befreiungsschlag). Der Punter versucht den Ball so weit und hoch wie möglich in die gegnerische Feldseite zu schlagen. Das returnende Team versucht nun, so weit wie möglich nach vorne zu kommen, um der Offense eine gute Feldposition zu verschaffen.



Spielfeldaufbau im American Football

Der Angriff - OFFENSE

Eine der vielen verschiedenen Formationen zeigen wir hier auf (blau). Auf jeder Seite steht ein Passempfänger (WR), dazu gehört aber auch in einer Doppelfunktion der Tight End (TE), der direkt neben dem Tackle (T) seine Position einnimmt. Neben dieser Position stehen die Guards (G). Direkt hinter dem Center (C) steht der Spielmacher, der Quarterback (QB). Hinter diesem positionieren sich der Fullback (FB) und der Runningback (RB).



Center (C)

In der Mitte der Offensive Line steht der Center. Dieser hat die Aufgabe den Ball dem Quarterback oder Kicker zu übergeben. Diesen Vorgang nennt man Snap.

Guards (G) und Tackles (T)

Diese stehen in genau dieser Reihenfolge links und rechts vom Center. Dieser Spielertyp stellt meist den größten und stärksten Spieler in der OL dar. Die Aufgaben sind für die Ballträger (FB/RB) die Löcher in der gegnerischen Abwehr

zu brechen oder bei Passspiel eine sogenannte Pocket (Tasche) um den QB zu bilden, um diesen vor der Defense zu beschützen.

Quarterback (QB)

Der Spielmacher der Offense. Nachdem dieser den Spielzug vom Trainer erhalten hat, teilt er diesen seinen Mitspielern im Huddle mit. Hier wird angesagt, ob Lauf oder Passspielzug und welches Gap (Lücke) die OL für die Ballträger aufmachen muss oder welche Routen die WR laufen sollen. Nach dem Snap ist er der Ballverteiler an die RB oder WR.

Fullback (FB)

Ein Fullback ist im Normalfall kräftig gebaut und kann sich seinen Weg mit dem Ball mit Wucht bahnen. Seine Aufgaben reichen von Läufen über kurze Distanzen, über das Blocken für den QB oder RB, bis hin zu kurzen Passrouten.

Runningback (RB)

Der Runningback ist spezialisiert darauf, nach der Ballübernahme vom QB, Raumgewinn durch einen Lauf zu erzielen. Diese Position kann auch durch den FB oder einen HB (Halfback) besetzt werden. Der HB ist in der Regel schneller und wendiger als der FB und für Läufe über außen besser einsetzbar.

Wide Receiver (WR)

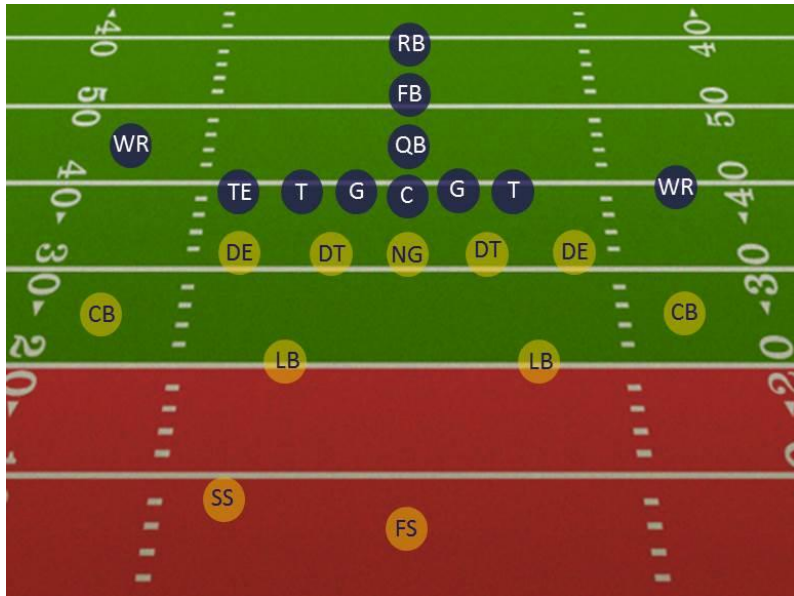
Die Ballempfänger, wenn der Ball aus der Luft kommt. Sie stehen in verschiedenen Formationen meist weit außen in der Angriffsformation. Dieser schnelle und wendige Spielertyp braucht eine gute Augen-Hand-Koordination, um die Bälle sicher zu fangen. Hierdurch erzielt man meist den schnellsten und weitesten Raumgewinn. Deshalb stehen die WR meist im Mittelpunkt.

Tight End (TE)

Der Tight End ist ein Allrounder. Neben dem Blocken an der OL, darf er als einziger Offensive Linespieler in einem normalen Spielzug mit dem Ball laufen oder den Ball fangen. Eine der wichtigsten Positionen in der Offense, um die Defense zu knacken.

Die Abwehr - DEFENSE

Es gibt zahllose Formationsmöglichkeiten in der Defense (gelb). Hier eine typische 5-2 Aufstellung, mit 5 Linespielern (DL) und 2 Linebackern (LB). Den Passempfängern gegenüber stehen die Cornerbacks (CB). Der Strong Safety (SS) deckt die „starke Seite“ (Strong Side mit TE) der Offense ab und im hinteren, tiefen Backfield sichert der Free Safety (FS) ab.



Tackles (DT) und Nose Guard (NG)

Diese Spieler stehen der Offensive Line gegenüber. Ihre Aufgabe ist es, die OL zu kontrollieren und das Öffnen der Gaps (Lücken) zu verhindern. Zusammen mit den DE können drei bis sechs Spieler in der Defensive Line stehen.

Defensive End (DE)

Eine sehr schwierige und anspruchsvolle Position. Seine Aufgabe besteht darin, die Außenseite zu halten (Outside Contain). Dies heißt den Spielzug nach innen zu treiben, zu den Linebacker. Die Jagd nach dem Quarterback ist ebenfalls eine Aufgabe des Defensive End.

Linebacker (LB)

Die Köpfe der Defense. Sie strukturieren die Spielzüge und variieren diese. Sie sichern die Kurzdistanz bei Pässen, aber vor allem sind sie zum Stoppen des Laufspieles durch RB oder QB vorgesehen.

Cornerback (CB)

Sie stehen den Passempfängern auf den Außenbahnen gegenüber. Ihre Aufgabe besteht darin, diese auf allen Passrouten zu decken, also zum Schatten der Receiver zu werden. Wichtig ist hierbei, dass sie den Empfänger erst berühren dürfen, wenn dieser in Ballkontakt kommt, eine zusätzliche Erschwernis.

Strong Safety (SS)

Dieser Spieler steht immer auf der Seite des Tight End (TE). Sollte dieser auf eine Passroute gehen, so deckt der SS diesen. Er fungiert auch als zusätzlicher LB, da er bei Laufspiel sofort reagieren kann.

Free Safety (FS)

Der letzte Mann auf dem Feld. Er ist nicht nur zuständig für die Absicherung bei weiten Pässen. Als letzter Defense Spieler, muss er auch durchgebrochene Angreifer stoppen.



Die Punkte - SCORES

Touchdown – 6 Punkte

Der bekannteste und größte Punkterwerb im American Football. Dieser erfolgt durch Tragen des Balles in die oder Fangen einen Pass in der gegnerische(n) Endzone.

Extra Point – 1 Punkt

Nach dem Erreichen eines Touchdowns, hat die Mannschaft die Möglichkeit einen Zusatzpunkt durch Kicken des Balles zwischen die beiden Goalposts (Vertikalstäbe) zu erzielen. Dies geschieht von der 3 Yard Linie.

Conversion – 2 Punkte

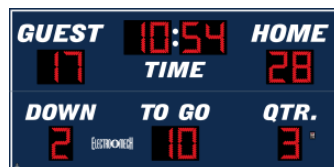
Wird der Ball nach einem Touchdown statt eines Kicks nochmals in die Endzone getragen oder erfolgreich gepasst, erhält das Team eine Conversion und hierfür 2 Punkte.

Fieldgoal – 3 Punkte

Wie bereits erklärt, ist dies eine Möglichkeit Punkte zu erzielen falls ein First-Down nicht möglich erscheint oder kein Touchdown erzielt werden kann. Das Fieldgoal ist auch ein sehr taktisches und nicht zu unterschätzendes Mittel.

Safety – 2 Punkte

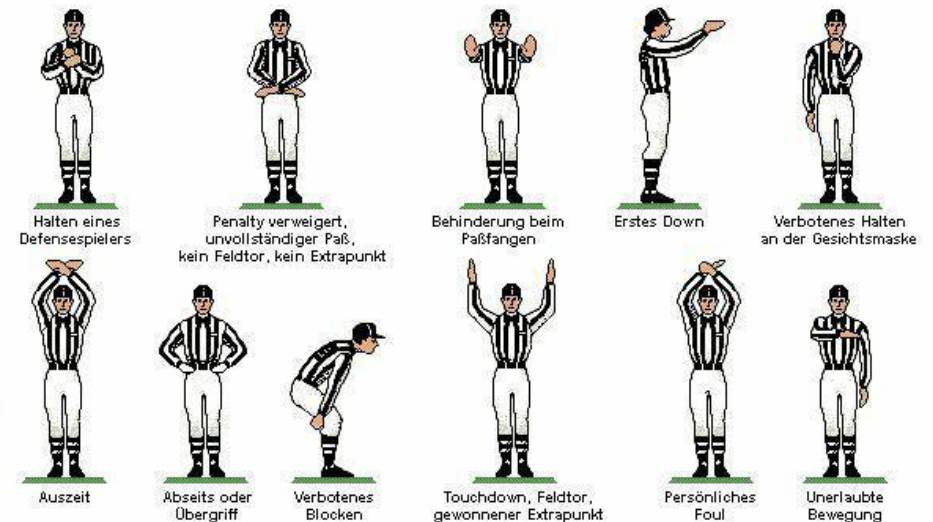
Die Defense drängt die Offense in ihrer eigenen Hälfte so weit zurück, dass diese kurz vor ihrer eigenen Endzone steht. Wird die angreifende Mannschaft mit dem Ball in ihrer eigenen Endzone zu Fall gebracht, so bedeutet dies „Safety“, der mit zwei Punkten für die Verteidigung gewertet wird.



Die Schiedsrichter - REFEREES

Die aus bis zu 7 Schiedsrichtern bestehende Crew sorgt für die Einhaltung der Spielregeln. Jeder ist für einen gewissen Abschnitt des Spielfeldes sowie gewisse Teile des Spielzuges verantwortlich und darf Strafen verhängen, wenn er Regelverstöße beobachtet.

Die Schiedsrichter zeigen Strafen auf zweierlei Art an. Sie pfeifen mit einer Trillerpfeife, um das Spiel zu stoppen und/oder werfen eine gelbe Flagge auf das Spielfeld.



Die wichtigsten Schiedsrichterzeichen

Strafen wegen Regelverstößen wirken sich in Raum-Verlusten aus (5, 10 oder 15 Yards). Das bedeutet, dass das Down wiederholt und der Ball um die entsprechende Anzahl von Yards nach hinten verlegt wird.

Die begünstigte Mannschaft kann eine Strafe ablehnen. Sie wird dies tun, wenn sie im Spielzug, in dem der Regelverstoß erfolgte, einen größeren Raumgewinn oder Punkte erzielt hat.

Die Ausrüstung - PROTECTION

Sicherheit wird in unserem Sport groß geschrieben. Daher sind einige Ausrüstungsgegenstände Pflicht:

- 1) Helm mit Facemask und Kinnriemen
- 2) Schulterschutz
- 3) Polster für Hüfte, Steißbein, Oberschenkel und Knie
- 4) Mundschutz



Du benötigst noch eine navy-blaue Spielhose, einen Gürtel und ein Jersey für das Training. Die Ausrüstung kannst Du bei unserem Partner PT Hockey & Sports in Erding (Alte Römerstr. 74) zu günstigen Preisen kaufen.

Sofern wir Helme und Schulterschutz auf Lager haben, kannst Du diese beiden Teile für eine geringe Jahresgebühr bei den Erding Bulls ausleihen, bevor Du dir eigene Sachen kaufst.

Die Alternative - FLAG FOOTBALL

Flag Football ist eine Ballsportart, die aus dem American Football entstanden ist. Bei dieser Variante wird der ballführende Spieler der angreifenden Mannschaft gestoppt, indem ihm eine Fahne (Flag) aus dem Gürtel gezogen wird. Je nach Spielvariante trägt jeder Spieler mindestens zwei Flags am Gürtel - auf jeder Seite der Taille eine.



Im Gegensatz zum traditionellen American Football ist die Gefahr von blauen Flecken auf ein Minimum reduziert, wodurch das Spiel für Kinder und Jugendliche hervorragend geeignet ist. **Bei den Erding Bulls spielen es daher Jungs und Mädels im Alter zwischen 7 und 15 Jahren.** Beim „Flag“ stehen sich jeweils 9 Spieler (U15) bzw. 5 Spieler (U13) gegenüber.

Flag Football und American Football haben ähnliche Grundregeln. „Touchdown“, „Extrapunkt“ und „Safety“ - das gibt es auch beim „Flag“. Genauso wie schnelle Läufe und attraktives Pass-Spiel. Hierfür benötigst Du als Ausrüstung neben der navy-blaue Spielhose (mit Gürtel) nur einen Mundschutz.

