

NFL: Regelwerk für Anfänger im American Football

Grundlagen

Wie im Fußball stehen sich auf dem Feld elf Spieler gegenüber. Im American Football sind das die "Offense" und die "Defense". Der Kader einer Mannschaft aus der National Football League, der NFL, besteht aus insgesamt 53 Spielern, weil so viele verschiedene Positionen häufig mit bis zu fünf Spielern abgedeckt werden müssen.

Für die Offenses geht es darum, durch Raumgewinne Punkte zu erzielen - sogenannte Touchdowns. Das geht entweder per Pass, oder per Lauf mit dem Football. Das Spielfeld in allen NFL-Stadien ist 100 Yards lang (ca. 91 Meter). An beiden Enden des Spielfelds befinden sich die Endzonen, in denen jeweils ein stimmgabelförmiges Tor (siehe Bild) steht. Das Ziel der Offense ist es, in die Endzone zu gelangen. Denn nur dann gibt es Punkte.

Ein Angriffsversuch startet dann an der "Line of Scrimmage". Die wird dem TV-Zuschauer in Blau angezeigt. Das ist die Linie, bis wohin sich die Offense vorgearbeitet hat auf dem Feld. Die Regel lautet: In vier Spielzügen müssen zehn Yards geschafft werden. Dann nämlich gibt es ein "First Down", mit dem die Offensive dann wieder vier Chancen erhält, die nächsten zehn Yards zu überwinden. Was die Defense für eine Aufgabe hat, ist simpel: First Downs zu verhindern so gut es geht.

Touchdown, Field Goal oder Punt

Hat die Defense nach drei Versuchen es geschafft, die Offense an einem neuen First Down zu hindern und die Endzone ist weit entfernt, wird im vierten Versuch gepuntet. Ein Spieler schießt den Football dabei weit in die andere Hälfte ("Punt), wo ein gegnerischer Spieler ihn meist aufnimmt.

Befindet sich die Offense aber nah an der Endzone, wird nicht gepuntet, sondern versucht, ein "Field Goal" zu erzielen. Der sogenannte Kicker muss dafür den Football durch das Tor schießen. Hat er das geschafft, gibt es drei Punkte.

Doch im American Football geht es nicht um Punts oder Field Goals sondern hauptsächlich um Touchdowns. Und die gibt es, wenn der Ball von einem Team in die gegnerische Endzone gebracht wurde. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: per Lauf oder per gefangenem Pass. Für einen Touchdown gibt es sechs Punkte, plus einen Extrapunkt-Versuch, bei dem durch die Torstangen aus 25 Yards Entfernung gekickt werden muss. Optional versuchen manche Teams auch eine "Two Point Conversion". Der Ball muss von der Ein-Yard-Linie aus erneut in die Endzone gebracht werden, dann gibt es zwei zusätzliche Punkte.

Turnover-Möglichkeiten

Die Defense kann aber jederzeit die Angriffsversuche der gegnerischen Offense stoppen und ein "Turnover" produzieren, also den Ball für sich gewinnen.

Das geht entweder durch eine "Interception" oder eine "Fumble Recovery". Bei der Interception fängt der Defensiv-Spieler einen Pass ab. Er muss ihn aber auch fangen und sicher in den Händen haben, bevor er der Ball den Boden berührt. Die "Fumble Recovery" bedeutet, dass ein Defensiv-Spieler dem Gegner den Ball aus den Händen schlägt und ihn daraufhin erobert.

Wissenswerte Regeln

Die Spielzeit beträgt 60 Minuten und das Spiel besteht dabei aus vier Vierteln, in denen jeweils 15 Minuten gespielt werden. Teams haben pro Halbzeit die Möglichkeit, drei Auszeiten zu nehmen und so die Uhr anzuhalten. Die Uhr wird aber auch zwischendurch immer wieder gestoppt, nämlich dann, wenn es zu Ballbesitzwechseln kommt, ein Spieler mit dem Ball ins Aus läuft und so bewusst die Zeit anhält, oder es zu Werbeunterbrechungen kommt.

Es gibt gleich mehrere Schiedsrichter, die das Spiel leiten. Der Hauptschiedsrichter ist an seiner weißen Kappe zu erkennen. Er macht für die Zuschauer im Stadion und zuhause bestimmte Ansagen, zumeist um Entscheidungen mitzuteilen. Ihm stehen sechs weitere Schiris zur Seite und natürlich gibt es auch ein Videoteam, das sich strittige Entscheidungen zusammen mit dem Hauptschiedsrichter noch einmal anschaut.

Bei Touchdown-Pässen müssen Spieler in der Endzone mit beiden Beinen auf dem Boden in ihr landen und dabei den Ball fest im Griff haben. Ist ein Bein nur im Feld und das andere nicht, zählt der Touchdown nicht. Will das Team den Ball in die Endzone tragen, so muss der Ball nur über "Goal Line", die 0-Yard-Linie sozusagen, sein. Der Spieler selbst muss sie gar nicht erreichen.

Diese Positionen solltet ihr euch merken

Wir werfen noch einen Blick auf ein paar Positionen der Spieler auf dem Feld. Wir beginnen mit dem Quarterback. Der ist für die Spielgestaltung der Offensive zuständig. Er wirft die Bälle zu seinen Mitspielern, übergibt den Ball an Spieler zum Laufen und ist immer eng verbunden mit den Trainern an der Seitenlinie, um den nächsten Spielzug anzusagen.

Ihm zur Seite stehen Runningbacks, die, wie es der Name schon sagt, dafür zuständig sind, per Laufspielzug Yards bzw. Raumgewinne zu machen. Passempfänger vom Quarterback sind zum einen die sogenannten Wide Receiver, die an der Line of Scrimmage immer außen stehen und spezielle Laufwege (Routen) gehen, um sich frei zu laufen und anschließend Bälle zu fangen.

Um den Quarterback vor der Defensive zu schützen, stehen einige "Offensive Liner" auf dem Platz. Sie sind die schweren Jungs, die nur als Aufgabe haben, gegnerische Spieler nicht an sich vorbeikommen zu lassen. Das machen auch manchmal die Tight Ends, die aber auch als Passempfänger fungieren können und zumeist Spieler sind, die über 1,85 Meter groß und sehr muskulär sind.

In der Defensive steht der "Offensive Line" die "Defensive Line" gegenüber, sowie die "Linebacker". Sie wollen den Quarterback zu Boden bringen, den Runninback am Laufen hindern oder Pässe abzublocken. Sogenannte "Cornerbacks" stehen den Wide Receivern gegenüber, versuchen ihre Routen zu unterbrechen und Pässe abzufangen.

Foulspiele

Immer wieder begehen einzelne Spieler Fouls, die die Schiedsrichter in den meisten Fällen sehen und dann ahnden. Je nach Strafe werden dem gegnerischen Team eine gewisse Anzahl an Yards zugeschrieben oder es geht beispielsweise statt eines dritten Versuchs automatisch mit erstem Versuch nach Foulspiel weiter. Häufige Fouls sind zum Beispiel:

- Holding: Beim Blocken und Verteidigen dürfen Spieler nicht gehalten oder gezogen werden. Wird ein Spieler dabei erwischt, gibt es zehn Yards Raumverlust
- False Start: Häufigster Regelverstoß in der Offensive, wenn ein Spieler sich zu früh bewegt, bevor der Spielzug startet. Strafe: 5 Yards.
- Pass Interference: Nimmt ein Verteidiger unerlaubt Kontakt mit einem offensiven Pässempfänger auf und hindert ihn illegal am Fangen des Footballs, gibt es automatisch einen neuen ersten Versuch und es geht dort weiter, wo das Foul stattgefunden hat. So könnte die Defensive plötzlich an der eigenen Endzone stehen.
- Offside/Abseits: Beide Einheiten können ins Abseits laufen. Das gibt 5 Yards Strafe
- Unnecessary Roughness/Unnötige Härte: Das unerlaubte Attackieren eines Spielers nach dem Spielzug wird mit 15 Yards und einem neuen ersten Versuch bestraft. Begeht es ein Offensiv-Spieler geht es 15 Yards zurück.