

FlagFootball Spielregeln

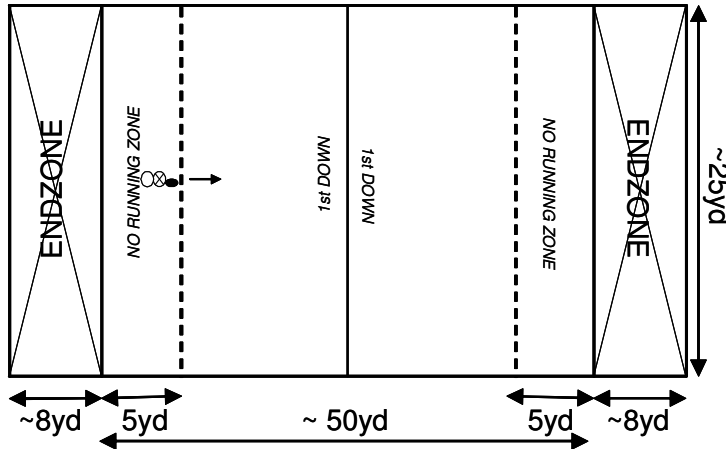
(unter Berücksichtigung des „Austria 2007 Official 5vs5 Flag Football Rule Book“ des AFBÖ für Flag in Österreich)

Spieler pro Mannschaft: 5 (mindestens 4 am Feld)

Spieldauer: 2 * 20 min

Ausrüstung: Sportkleidung

Spielfeld: siehe Abbildung (1yds entspricht ca 1m (91,44 cm)); Maße können etwas variieren



Kurzbeschreibung des Spiels (Begriffe siehe Glossary):

FlagFootball ist eine kontaktarme Version des American Football. **Ein „tackeln“ (niederreißen, rammen) des Ballträgers ist strengstens untersagt!**

Football ist eine Sportart, in der es darum geht durch Läufe oder (gefangene) Pässe Raumgewinn zu erzielen und damit die verteidigte „Endzone“ des Gegners zu erreichen. Wenn ein Fänger den Ball in der Endzone fängt oder in diese hineinträgt, so erzielt er für sein Team einen „Touchdown“ und erhält 6 Punkte, auf andere Arten („Extrapunkte“; unten beschrieben) können auch 1 oder 2 zusätzliche Punkte erzielt werden. Auch die verteidigende Mannschaft kann Punkte erzielen. Sieger ist die Mannschaft, die mehr Punkte erzielt.

Obwohl diese Variante des Football kontaktarm ist, wird darauf hingewiesen dass Verletzungen wie bei jeder anderen Ballsportart passieren können – **jeder übernimmt für sich selbst und für seinen Gegenspieler die volle Verantwortung!**

Positionen

„Offense“ (=Angreifende Mannschaft)

Center: Der Center startet den Spielzug indem er den Ball mit einem sogenannten „Snap“ durch die Beine zum dahinterstehenden Quarterback übergibt. Anschließend wirkt er als Passempfänger

Quarterback: Spieler, der den Ball entweder wirft oder an einen Läufer übergibt. Er darf nicht selbst über die Anspielinie laufen solange er den Ball in der Hand hat.

Receiver: Spieler dem der Ball vom Quarterback zugeworfen wird um ihn zu fangen

Running Back: Spieler der den Ball vom Quarterback direkt übergeben („handoff“) oder nach rückwärts geworfen („pitch“) bekommt um damit zu laufen

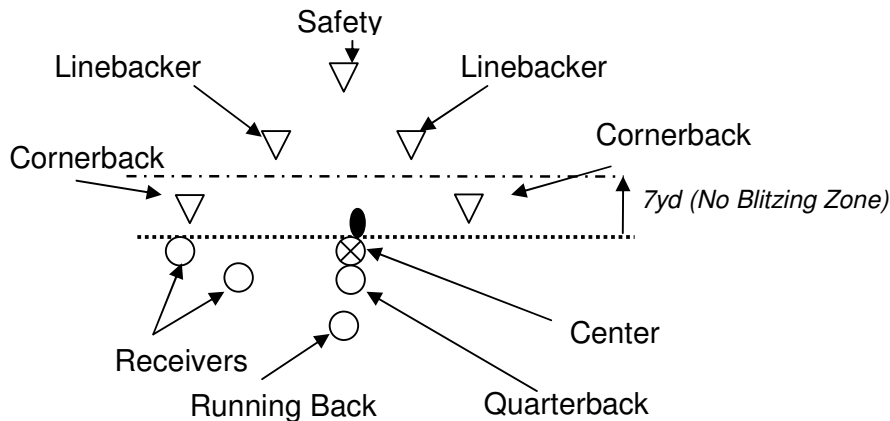
„Defense“ (=Verteidigende Mannschaft)

Safety: Steht meist weiter hinten im zu verteidigenden Feld

Cornerback: Deckt primär einen Receiver oder (meist) die äußeren/hinteren Zonen

Linebacker: Bildet die vordere Verteidigungsreihe und deckt meist die vorderen/inneren Zonen

(Nachstehende Darstellung ist beispielhaft anhand einer bestimmten Offense- und Defense-Formation, die tatsächlichen Aufstellungsvarianten sind mannigfaltig!):



„Downs“ („Versuche“):

Das angreifende Team beginnt an ihrer eigenen 5yds-Linie. Jedes Team hat 4 Versuche („Downs“: *First, Second, Third* und *Fourth Down*) um von der eigenen 5yds Linie über die Mittellinie zu gelangen.

- Gelingt dies, erhält die Mannschaft 4 weitere Versuche, um weiter bis zur gegnerischen Endzone zu gelangen (dh. einen Punktegewinn zu erzielen).
- Gelingt dies nicht, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball und beginnt Ihrerseits von ihrer 5yds-Linie.

Punktegewinn - Offense:

Wird der Ball

- in die Endzone getragen oder dort von einem Spieler der Offense gefangen so erzielt die Angriffsmannschaft einen „Touchdown“ und erhält 6 Punkte. Direkt danach können 1 oder 2 „Extrapunkte“ erzielt werden wenn der Ball mit einem einzigen Versuch wiederum in die Endzone gelangt:
 - 1 Punkt – gespielt von der 5 yard Linie (des Gegners)
 - 2 Punkte – gespielt von der 12 yard Linie (des Gegners)

Punktegewinn - Defense:

- „Interception-Return-Touchdown“ (ein von der Defense abgefangener Ball wird in die gegnerische Endzone getragen): 6 Punkte
- „Safety“ (die Offense wird in deren eigener Endzone gestoppt): 2 Punkte
- Interception return eines Extrapunktes der Offense durch die Defense: 2 Punkte

Ziel der Defense ist es den Spielzug aufzuhalten. Der Spielzug ist sofort zu Ende, wenn.....

- dem Ballträger eines seiner „Flags“ gezogen wird
- der Ballträger mit anderen Körperteilen als Händ oder Füßen den Boden berührt
- ein Pass „incomplete“ ist (dh. nicht gefangen wird und zu Boden fällt)
- ein getragener Ball aus der Hand fällt („Fumble“) und der Ball zu Boden fällt
Anmerkung zu Fumbles: Der Spielzug ist sofort gestopped („tod“). Der Ball wird dort zurückgelegt wo er vom Ballträger verloren wurde. Fumbles können vom Gegner in der Luft abgefangen (intercepted) werden solange der Ball den Boden nicht berührt hat.

Blitzen – No Blitzing Zone

Als „Blitz“ bezeichnet man einen Angriff eines Verteidigungsspielers auf den Quarterback mit dem Ziel diesen hinter der Anspiellinie für Raumverlust zu stoppen (dh. das Flag zu ziehen) bevor dieser den Ball weitergeben oder passen kann.

Alle Spieler die den Werfer „blitzen“ müssen zum Zeitpunkt des Snap mindestens 7 yards von der Line of Scrimmage entfernt sein („No Blitzing Zone“). Beliebige viele Spieler können den Quarterback blitzen. Spieler die nicht blitzen, können an der Anspiellinie („Line of Scrimmage“) verteidigen.

(Im Bild weiter oben wären nur der Safety und die Linebacker, nicht jedoch die beiden Cornerbacks blitzberechtigt).

Spielablauf:

„Offense-Plays“ („Spielzüge“):

- Jeder Spielzug („Play“) beginnt an der Anspielinie („Line of Scrimmage“). Beim ersten Versuch ist dies die eigene 5yds Linie. Danach jeweils dort, wo der Ballträger im vorhergehenden Spielzug gestoppt wurde.
- Vor jedem Spielzug haben die Spieler der Offense 30 Sekunden Zeit, sich zu beraten, welchen Spielzug sie ausführen werden („Huddle“)
- Die Plays werden vom Quarterback meist mit dem Kommando „*Down-Set-Hut*“ begonnen
- Vor dem Start des Spielzuges dem „Snap“ (Center gibt den Ball zwischen seine Beine zurück zum Quarterback) müssen (mit nachstehender Ausnahme) die Offense-Spieler mindestens eine Sekunde verharren bevor der Spielzug losgehen kann. Ein Spieler darf sich jedoch horizontal zur Line of Scrimmage bewegen („Man in Motion“).
- Der QB hat 7 Sekunden Zeit den Ball nach dem Snap zu einem Läufer („Running Back“) zu übergeben oder einen Pass auf einen seiner Fänger (= „Receiver“) zu werfen. Braucht der QB länger als 7 Sekunden um zu passen, ist der Spielzug ungültig und es wird eine 5yds-Strafe gegen die Offense ausgesprochen.
- Vor einem Pass oder einem Handoff darf der QB nicht die „Line of Scrimmage“ überqueren.
- Wird der Ball gefangen, so versucht der Fänger, mit dem Ball möglichst weit in Richtung gegnerische Endzone zu laufen, ohne dabei erwischt zu werden.
- Jeder Spieler kann den Ball von hinter der Line of Scrimmage werfen
- „**No-Running-Zones**“ sind jeweils 5 yards vor der Endzone. Wenn der Ball an oder innerhalb der 5 yard Linie vor der gegnerischen Endzone gesnapt wird darf die Offense keinen Laufspielzug durchführen

Verteidigung – „Defense“:

- Die Defense versucht den Passfang zu verhindern oder den Ball sogar abzufangen (= „Interception“) bzw. den Läufer mittels ziehen des Flags („flagpull“) zu stoppen
- Dabei dürfen die Fänger nicht behindert werden.
- An der Stelle, wo der Fänger gestoppt wurde, erhält die Offense ihren nächsten Versuch.
- Gelingt eine Interception, dann erhält die Gegenmannschaft an dieser Stelle das Angriffsrecht.
- Sobald der Ball an den Quarterback gesnapt wurde darf die Defense „blitzen“ (Erläuterung weiter vorne).

Strafenkatalog (Stand: 2007):

Strafen – Allgemeines

- **Alle Strafen sind 5 yards** und das Down wird (bis auf einige Ausnahmen) wiederholt
- **Die Bewertung (Raumverlust) erfolgt ab der Line of Scrimmage**, unabhängig wo das Foul erfolgte
- Strafen nach einer Interception werden vom Punkt des Abfangens bewertet
- Durch Strafen kann kein Touchdown oder Safety erzielt werden. Sollte der Raum bis zu den Endzonen nicht ausreichen, wird die zurückzulegende Distanz halbiert
- Jeder Spieler hat das **Recht auf seinen Platz wo er steht**, daher hat die Defense gegebenenfalls beim Blitz auszuweichen und die Offense gegebenenfalls bei Passrouten auszuweichen. Ein aktives „In-den-Wegstellen“ (Auflaufen lassen, vorblocken) wird als Foul geahndet.

Strafen gegen die DEFENSE

Fouls mit Strafe: 5yds und automatisches FIRST DOWN

- Stören des Passempfängers auf seiner Route oder beim Fangen (mit Berührung) → **Defensive Pass Interference**
- Regelwidriger Kontakt (Halten, Blocken, Beinstellen, etc.) → **Illegal Contact**
- Flag des Receivers wird gezogen bevor dieser den Ball fängt → **Illegal Flag Pull**

Fouls mit Strafe: 5yds (bei Wiederholung des Downs)

- Spieler steht zum Zeitpunkt des Snaps auf, über oder nach der Line of scrimmage → **Offsides**
- Regelwidriges Blitzen: Nur Spieler, die zum Zeitpunkt des Snaps mindestens 7 yards hinter der Line of Scrimmage stehen, dürfen blitzen → **Illegal Rushing**
- erkennbare Vorlage, Kopf nach unten → **Diving**
- Verwirrende Zeichen (Anzeichen die verwirren oder Angriff simulieren vor dem Snap; Stören des Gegners oder des Balles beim Snap) → **Unsportmanlike Conduct**
- Austauschfouls (z.B. 6 Mann am Feld) → **Substitution Infraction**

Strafen gegen die OFFENSE

Fouls mit Strafe: 5yds und Verlust des Downs

- Blocken/Wegstossen oder sonstige Behinderung eines Verteidigers bei einem Passspielzug → **Offensive Pass Interference**
- Nur ein Vorwärtspass innerhalb eines Spielzuges ist erlaubt, dieser muss von hinter der Line of Scrimmage geworfen werden → **Illegal Pass**
- Handoffs sind nur hinter der Line of Scrimmage erlaubt → **Illegal Handoff**

Fouls ohne Raumstrafe, aber Verlust des Downs

- Laufspielzug innerhalb der „No Running Zone“ → **Illegal Running**

Fouls mit Strafe: 5yds (bei Wiederholung des Downs)

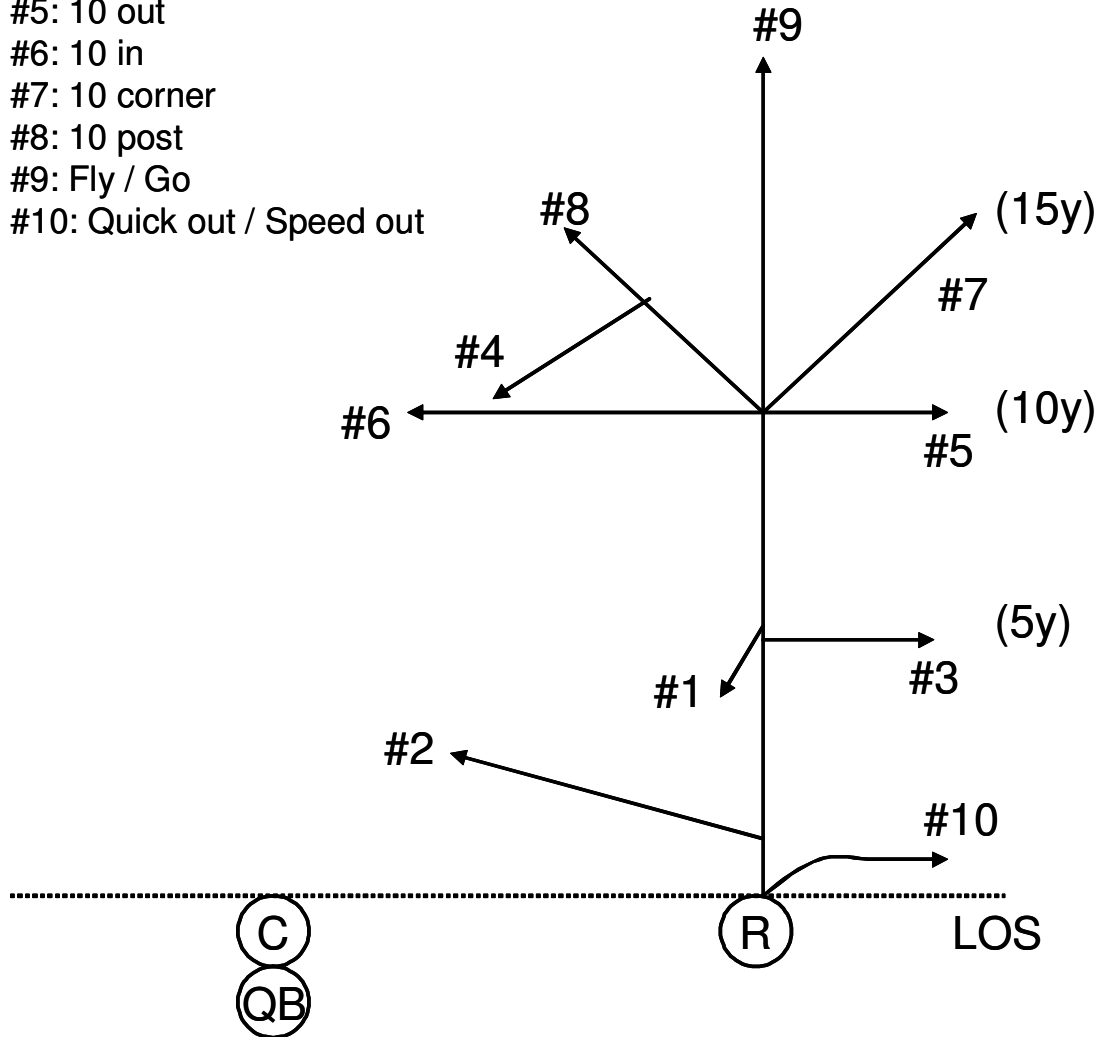
- Spieler hindert den Verteidiger am abreißen des Flags (z.B. durch Handwegschlagen) → **Flag Guarding**
- Diving/Jumping (Sprung, erkennbare Vorlage, Kopf nach unten) → **Unsportmanlike Conduct**
- Blocken oder Halten eines Gegenspielers → **Holding**
- Spieler startet vor dem Snap → **False Start – 5 yds**
- Spielverzögerung (Start des Spielzugs: 30sec oder Ballübergabe durch QB: 7sec) → **Delay of Game**
- Regelwidrige Motion (z.B. keine 1sec-Pause oder mehr als ein Spieler in Bewegung) → **Illegal Motion**
- QB läuft über die Line of Scrimmage (ohne ihn vorher abgespielt zu haben) → **Illegal Running**
- Snap wird falsch (z.B. nicht nach hinten) ausgeführt → **Illegal Snap**
- Austauschfouls (z.B. 6 Mann am Feld) → **Substitution Infraction**

Falg-Football Glossary

- **AFBÖ** – American Football Bund Österreichs (www.afboe.at)
- **Blitzen** - Angriff auf den Quarterback bevor er den Ball weiterspielen kann
- **Blocken** - Verstellen des Weges des Gegenspielers mit Kontakt
- **Center** - Spieler an der Line of Scrimmage, der den Ball zwischen den Beinen an den Quarterback weitergibt („snap“)
- **Defense** - verteidigende Mannschaft
- **Diving** - „Tauchen“, der Ballträger verhindert das gestopped werden durch gebückte Haltung (deutliche Vorlage und Kopf nach unten) (Verletzungsgefahr!)
- **EFAF** - European Federation of American Football
- **Endzone** - Zielbereich am Ende jeder Spielfeldhälfte, in die der Ball gebracht werden muß um Punkte zu erzielen
- **Hand off Fake** - vorgetäuschte Ballübergabe
- **(First, Second, Third, Fourth) Down** – (Erster, Zweiter, Dritter, Vierter) Versuch einer Serie von 4 Versuchen
- **FLA** – Flag Liga Austria (siehe www.afboe.at)
- **Fumble** - Fallenlassen des Balles nach dem Fangen bzw. beim Tragen
- **Handoff** - Ballübergabe
- **Incomplete Pass** – Unvollständiger Pass (ein Ball wird oder kann nicht gefangen werden und fällt zu Boden)
- **Interception** - Ein Pass wird vom Gegner in der Luft abgefangen
- **Interception return** - Ein Pass wird vom Gegner in der Luft gefangen und in Richtung der gegnerischen Endzone gebracht
- **Run play** - Laufspielzug (der Ball wird in Richtung gegnerischer Endzone getragen)
- **Line of Scrimmage (LOS)** - gedachte Linie links und rechts des spielbereit aufgelegten Balles, an der jeder Spielzug beginnt
- **Motion** – Änderung der Aufstellungsposition eines Spielers vor dem Snap
- **NFL** - National Football League (www.nfl.com)
- **No-Running-Zone** - innerhalb 5yards vor der Endzone darf der Ball nicht getragen werden sondern muss zu einem Spieler geworfen werden
- **Offense** - angreifende Mannschaft
- **Passspielzug** - Der Ball wird in Richtung gegnerischer Endzone geworfen und muss von einem Spieler der eigenen Mannschaft gefangen werden, dabei laufen die Receiver eine vorher bestimmte „Passroute“
- **Safety** - Spieler in der Defense, deckt meist die hinteren Bereiche des zu verteidigenden Spielfeldes ab
- **Snap** - Die Ballübergabe vom Center an den Quarterback. Damit beginnt jeder Spielzug.
- **Tackeln** - direkter heftiger Körperangriff (rammen, rempeln, stoßen, etc.)
- **Touchdown** - der eigentliche Spielzweck, der Ball befindet sich in der generischen Endzone (entweder dort gefangen oder dorthin gebracht)
- **Yard** - amerik. und engl. Längenmaß, 91,44 cm

Beispiele eines PassingTrees (Laufrouen für Receiver):

- #1: 5 Stop/ 5 Hitch
- #2: Slant (in)
- #3: 5 out
- #4: 10 Post-comeback
- #5: 10 out
- #6: 10 in
- #7: 10 corner
- #8: 10 post
- #9: Fly / Go
- #10: Quick out / Speed out



C-Center; QB-Quarterback; R-Receiver