



## Flag Football Regeln Kurzversion

Grundsätzlich gelten die *NCAA-College-Regeln*, blocken und tackeln sind verboten, keine Kicks. Das Spielfeld ist 30 x 60 Yards und dazu zwei Endzonen von je 10 Yards, bei Bedarf kann es angepasst werden. Die minimalen Feldmarkierungen sind Seitenlinien, Endzonen und Mittellinie (*First Down* = Neue Angriffserie). Der Münzwurf entscheidet wer mit dem Ball beginnt, das andere Team wählt die Seite. Nach der Halbzeit beginnt das andere Team. Die *Offense* (Angriffsmannschaft) beginnt auf der eigenen 5-Yard-Linie mit 4 Versuchen den Ball nach vorne zu bringen. Entweder die Offense erzielt gleich ein Touchdown (überqueren der TDLinie am Ende des Spielfeldes), oder sie kommt dabei über die Mittellinie. Gelingt dies, so erhält sie weitere 4 Versuche (*FirstDown*). Gelingt dies nicht, erhält das andere Team den Ball an der eigenen 5-Yard-Linie. Die *Defense* (Verteidigungsmannschaft) kann den Ball abfangen (*Interception*) und zurücktragen um eventuell auch ein Touchdown zu erzielen.

### Spieler

Maximal 5 Spieler befinden sich auf dem Feld und können beliebig oft zwischen den Spielzügen wechseln. Leibchen, Hosen und Flags (5 x 38 cm, leicht abziehbar) sind vorgeschrieben. Stollenschuhe sind erlaubt, Mundschutz ist empfohlen. Helme und besondere Schützer (Schulterschutz) sind nicht erlaubt.

### Spielzeit

Die Spielzeit ist variabel. Meisterschaftsspiele werden 2 x 20 Minuten bei laufender Uhr gespielt. Uhr stoppt bei Timeout, nach Ermessen des Schiedsrichters und für eine Warnung 2 Minuten vor Halbzeitende. In den letzten 2 Minuten auch bei einem Lauf ins Aus oder einem unvollständigen Pass. Das Team hat 30 Sekunden Zeit bis der *Snap* (Center gibt den Ball durch die Beine zum Quarterback) erfolgen muss. Jedes Team hat 2 Timeouts (60 Sekunden) je Halbzeit.

### Punkte

*Touchdown*: 6 Punkte

*Extrapunkt*: 1 Punkt von 5-Meter-Linie. Spielzug muss ein Pass sein.

*Extrapunkt*: 2 Punkte von 12-Meter-Linie. Spielzug kann ein Lauf oder ein Pass sein

*Extrapunkt*: 2 Punkte wenn Defense punktet

*Safety*: 2 Punkte

### Aufstellung

*Offense* und *Defense* müssen beim *Snap* jeweils hinter der Angriffslinie sein. *Center* muss Ball durch Beine an Quarterback geben, zurückgeben ist verboten, *Shotgun* ist erlaubt. *Offense* muss 1 Sekunde vor *Snap* still stehen, 1 Spieler kann in Motion sein. *Blitz auf Quarterback* muss mindestens 7 Yards von Angriffslinie entfernt beginnen. Defensespieler die nicht blitzten dürfen an der Angriffslinie stehen. 1 Yard entspricht 0,9 Meter

### Laufen

*Quarterback* darf mit dem Ball erst über die Angriffslinie, wenn er ihn abgegeben und wieder zurückbekommen hat. Mehrere Ballübergaben, auch rückwärts geworfen, sind hinter der Angriffslinie erlaubt und sind Laufspiele. Jenseits der Angriffslinie darf der Ball nicht mehr übergeben werden. Bei einem *Snap* innerhalb von 5 Yards vor der Mittellinie und der Endzone ist ein Laufspiel verboten (*no running zone*). Nach einer Ballübergabe können alle Defensespieler über Angriffslinie. *Spinning* (Drehen um die eigene Achse) ist verboten, *Diving* (nach vorne hechten) ist verboten. Der Ball wird dort wieder aufgelegt, wo der Spielzug gestoppt wird.

### Passen

Jeder Pass, ob vom Quarterback oder einem anderen Spieler nach einer Ballübergabe, muss innerhalb von 7 Sekunden geworfen werden. Nur ein Vorwärtspass je Spielzug ist erlaubt, Rückwärtspässe und Pässe hinter der Angriffslinie sind erlaubt und sind Laufspiele. Alle Spieler im Feld dürfen Pässe fangen und weitertragen, der Fänger muss mindestens einen Fuß im Feld haben.

### Stoppen

Entweder durch Ziehen (oder Abfallen) eines Flags oder der Ballträger fällt zu Boden oder geht ins Aus. Fällt ein Pass oder *Snap* zu Boden ist der Spielzug aus, der Ball kommt wieder an den vorherigen Punkt. Erfolgt ein *Fumble* (Ballträger verliert den Ball) so ist der Spielzug an dieser Stelle aus. Es ist kein Erobern des Balles möglich.

### Strafen

Alle harten Kontakte (*Tackles*, *Blocks*, *Schläge*) und Schimpfen sind verboten. Alle Strafen werden von der Angriffslinie ausgeführt, maximal mit der halben Distanz zur Endzone, und können auch abgelehnt werden.

### + Defense

5 Yards: Frühstart, Wechselfehler, Störungen, verbotener Blitz, Diving

5 Yards und *First Down*: Interference, Halten, verbotenes Flagziehen

### + Offense

5 Yards: Flag schützen, Spinning, Verzögerung, Diving, Wechselfehler, verbotene Motion, Frühstart, Blocken

5 Yards und *Downverlust*: Verbotener Pass, Interference *Downverlust*: Lauf in der "no running zone"