



NFL Flag Football

Internationale Wettbewerbseignen

Allgemein

- Durch einen Münzwurf (Coin Toss) wird die Mannschaft ermittelt, die als erstes den Ball besitzt. Die andere Mannschaft hat die Wahl der Endzone, die sie verteidigen will (Spielrichtung).
- Am Beginn der 2. Hälfte hat automatisch das andere Team als erstes Ballbesitz.
- Das Team mit Ballbesitz, beginnt mit seinem Offense-Team an der eigenen 5-Yard Linie, und hat 4 Spielzüge, um die Mittellinie zu überqueren. Wenn ein Team die Mittellinie überquert, hat es weitere 4 Spielzüge, um einen Touchdown zu erzielen. Sollte das Offense-Team keinen Touchdown erzielen, oder mit 4 Spielzügen nicht über die Mittellinie kommen, erhält automatisch der Gegner den Ballbesitz, und beginnt mit seinem Offense-Team an der eigenen 5-Yard Linie. Sollte ein Team durch eine Strafe ein automatisches First-Down erhalten, werden die Spielzüge zuvor nicht gezählt, und man beginnt wieder mit Spielzug 1, und hat somit wieder 4 Spielzüge um einen Touchdown zu erzielen, bzw. die Mittellinie zu überqueren.
- Der Ballbesitz wechselt
 - nachdem das Offense-Team keinen Touchdown erzielt oder die Mittellinie nicht überquert mit den 4 zur Verfügung stehenden Spielzügen,
 - nach einem erfolgreichen Touchdown und Zusatzversuch,
 - wenn der Ball durch einen Defense-Spieler aus der Luft gefangen wird ohne zuvor den Boden zu berühren (Interception)
- Nach jedem Ballbesitzwechsel, ausgenommen nach einer Interception, beginnt die andere Mannschaft mit dem Ball an der eigenen 5-Yard Linie.
- Nach 20 Minuten werden die Endzonen getauscht (Seitenwechsel – Halbzeit)

Anzahl der Spieler

- Bei offiziellen NFL Wettbewerben, besteht ein Team aus 6 Spielern (5 Spieler am Feld plus 1 Ersatzspieler). Das Team kann 7 Spieler umfassen (5 Spieler am Feld plus 2 Ersatzspieler), wenn die Aufstellung (Roster) eines Team zumindest ein Mädchen beinhaltet.
- Bei offiziellen EFAF Wettbewerben, besteht ein Team aus 10 Spielern (5 Spieler am Feld plus 5 Ersatzspieler)..
- Eine Mannschaft darf mit mindestens 4 Spieler spielen aufgrund von Verletzungen.
- Sollte eine Mannschaft weniger als 4 Spieler haben, so wird das Spiel zu ungunsten dieser Mannschaft strafverifiziert (diese Mannschaft verliert dieses Spiel, und das Spiel wird abgebrochen)

Zeitnehmung und Verlängerung (Overtime)

- Spielzeit 40 Minuten (2 x 20 Minuten)
- Die Spieluhr läuft durchgehend, ausgenommen die letzten beiden Minuten jeder Hälfte, wo „official timing“ gilt (ähnlich dem American Football). Durch diese Regelung soll Spielern und Coaches der Timing-Mechanismus des American Football nahegebracht werden.
 - Uhr wird gestoppt, wenn der Ballträger das Spielfeld verlässt (Out of Bounds).
 - Uhr wird gestoppt, wenn ein Pass nicht gefangen wird (Incomplete Pass).
 - Uhr wird NICHT nach jedem Spielzug gestoppt.



- Die Schiedsrichter können nach eigenem Ermessen die Uhr stoppen, z.B. wenn der Spielfluss durch einen verletzten Spieler am Feld unterbrochen ist.
- Bei einem Gleichstand am Ende der offiziellen Spielzeit, geht das Spiel in die Verlängerung. Nach einer 2 Minuten Pause wird der Ballbesitz wieder mit einem Münzwurf (Coin Toss) ermittelt. Der Ball wird wie im regulären Spiel auf der eigenen 5-Yard Linie aufgelegt. Die Verlängerung (Overtime) ist dann zu Ende, wenn ein Team Punkte erreicht.
- Jedes Mal, wenn der Ball aufgelegt ist, und von den Schiedsrichtern frei gegeben wurde, hat das Offense-Team 30 Sekunden Zeit den Ball ins Spiel zu bringen (Snap).
- Jede Mannschaft hat 2x 60 Sekunden Auszeiten (Timeouts) pro Halbzeit. In diesem Fall wird die Spieluhr angehalten. Sollten die Auszeiten in der ersten Hälfte nicht verwendet werden, können diese nicht in die zweite Hälfte übertragen werden.
- Timeouts können nur vom Headcoach und Feldspielern eingeholt werden.
- Uhr wird gestoppt, wenn nur mehr 2 Minuten auf der Spieluhr sind, um dies den Mannschaften mitzuteilen.
- Halbzeitpause beträgt 2 Minuten.
- Uhr wird beim Snap gestartet, nachdem sie gestoppt wurde.

Punkte erzielen

- Touchdown 6 Punkte
- Extrapunkt von der 5-Yard Linie 1 Punkt
- Extrapunkt von der 12-Yard Linie 2 Punkte
- Safety 2 Punkte
- ACHTUNG: Sollte bei einem Zusatzversuch die Defense punkten, durch eine Interception, erhält die verteidigende Mannschaft 2 Punkte, und natürlich anschließend Ballbesitz an der eigenen 5-Yard Linie.

Laufspiel

- Um einen Spielzug zu starten, muss die Ballübergabe des Centers zum Quarterback durch die Beine des Centers erfolgen, egal ob direkte Übergabe oder Long-Snap.
- Center ist der Spieler, der den Ball an den Quarterback weitergibt (Snap). Der Center kann keine direkte Ballübergabe vom Quarterback erhalten (Center sneak). Pässe auf den Center sind erlaubt.
- Quarterback ist der Spieler, der vom Center den Ball direkt oder durch einen Long-Snap vom Center bekommt.
- Der Quarterback darf selbst nicht über die „Line of Scrimmage“ laufen, ausgenommen er erhält den Ball zurück von einem Spieler, dem er zuvor den Ball durch eine Übergabe oder Rückwärts-Pass (Pitch) gegeben hat.
- Das Offense-Team kann den Ball hinter der „Line of Scrimmage“ mehrere Male weitergeben, wobei eine Ballübergabe zu einem anderen Spieler nur nach hinten oder seitwärts erfolgen darf.
- Rückwärts- (Pitch) und Seitwärtspässe (Lateral) sind hinter der „Line of Scrimmage“ erlaubt und werden als Laufspiel gewertet.
- Sobald der Spieler mit dem Ball die „Line of Scrimmage“ überquert hat, darf der Ball nicht an andere Spieler übergeben oder gepasst werden.
- „No-Running-Zones“ sind jeweils 5-Yards vor dem Touchdown. Wird ein Spielzug innerhalb oder auf dieser 5-Yards Linie gestartet, darf nur ein Passspielzug durchgeführt werden.
- Spieler, die hinter der „Line of Scrimmage“ den Ball übergeben bekommen (Handoff) oder durch einen Rückwärtspass (Pitch) in Ballbesitz kommen, dürfen solange sie sich hinter der „Line of Scrimmage“ aufhalten einen Passspielzug durchführen. In diesem Fall entfällt die 7 Sekunden Regel und auch die Regel für Blitze. (Siehe Passspiel)



- Alle Defense Spieler dürfen Ballträger hinter der „Line of Scrimmage“ angreifen, sobald der Ball an einen anderen Offense-Spieler übergeben wurde (Handoff) oder ein Rückwärtspass erfolgte (Pitch). Diese Regel gilt auch, wenn eine Ballübergabe (Handoff) nur angetäuscht wurde.
- Spinning (Ballträger dreht sich um die eigene Achse) ist erlaubt. Springen oder Hechtsprünge (Diving), um dem Defense-Spieler zu entkommen sind verboten.
- Der Ball wird für einen neuen Spielzug dort aufgelegt, wo die Füße des Ballträgers waren, als sein Flag gezogen wurde, und nicht der Ball.

Ball fangen (Receiving)

- Alle Spieler dürfen den Ball fangen, auch der Quarterback, wenn der Ball zuvor an einen anderen Spieler übergeben wurde.
- Wie in der NFL, darf sich EIN Spieler der Offense während des Snaps bewegen, aber nicht in Richtung der Endzone des Gegners (Motion). D.h. der Spieler darf sich parallel zur „Line of Scrimmage“ bewegen, bzw. zurück. In diesem Fall ist es keine Strafe – Fall Start Offense – wo sich ein Spieler der Offense zu früh bewegt hatte (siehe Strafen).
- Der Spieler muss zumindest einen Fuß im Spielfeld haben, wenn er den Ball fängt.

Passspiel

- Nur Defense Spieler, die mindestens 7 Yards von der „Line of Scrimmage“ entfernt stehen, dürfen den Quarterback angreifen, und versuchen seine Flags zu ziehen.
- Der Quarterback hat 7 Sekunden Zeit, um einen Pass durchzuführen. Sollte er nicht innerhalb dieser Zeit werfen, ist der Spielzug ungültig, der Ball wird wie zuvor am selben Punkt aufgelegt (Kein Raumgewinn oder -verlust), und die Mannschaft hat einen Spielzug verloren.
- Während eines Spielzugs darf nur einmal von einem Spieler hinter der „Line of Scrimmage“ vorwärts geworfen werden. (forward pass)
- Wird der Pass durch einen Defense Spieler abgefangen (Interception) wechselt in diesem Moment der Ballbesitz.
- Interceptions dürfen von der Defense bis in die gegnerische Endzone getragen werden. Genaugesagt, wird bei einer Interception die Defense zur Offense, und umgekehrt. Wird dem Ballfänger ein Flag gezogen, wird dort der Ball aufgelegt, und diese Mannschaft beginnt mit einem ersten Spielzug (First Down).
- Sollte die Defense einen Ball in der eigenen Endzone abfangen, und dort gestoppt werden (Flag gezogen oder Knie am Boden) ist das ein so genanntes Touch-Back. Die Mannschaft, die den Ball abgefangen hat, kommt mit dem Offense-Team auf der eigenen 5-Yard Linie in Ballbesitz. Sollte der Defense Spieler aber zuvor aus der eigenen Endzone herauskommen, anschließend wieder in die eigene Endzone zurückkehren, und dann gestoppt werden, kommt es zu einem Safety – 2 Punkte für die andere Mannschaft.

Ende eines Spielzuges (Dead Ball)

- Spieler dürfen nur nach dem Ende und vor Beginn eines neuen Spielzuges getauscht werden.
- Spielzug ist zu Ende (Ball is ruled dead), wenn
 - Ein Schiedsrichter den Spielzug abpfeift
 - Dem Ballträger wird ein Flag gezogen, oder es wird illegal.
 - Punkte werden erzielt.
 - Wenn ein anderer Körperteil des Ballträgers außer Hände oder Füße den Boden berühren (z.B. Knie, Ellbogen, ...)



- Wenn einem Ballträger ein Flag abfällt, wird der Spielzug abgepfiffen, und als neue „Line of Scrimmage“ zählt der Punkt, wo das Flag abgefallen ist.
- Spieler, die ein Flag verloren haben, dürfen keinen Ball fangen, oder auf andere Weise in Ballbesitz kommen (Handoff, Pitch).
- ACHTUNG: Es gibt bei Flag Football keinen Fumble (freier Ball, nachdem ihn ein Ballträger verloren hat). Sollte ein Ballträger den Ball verlieren, wird der Spielzug abgepfiffen, und der Ball wird dort aufgelegt, wo der Ballträger den Ball verloren hat. Sollte ein Fumble beim Snap passieren, wird der Ball an der letzten „Line of Scrimmage“ aufgelegt.

Blitzen zum Quarterback (Rushing)

- Alle Spieler der Defense, die direkt den Quarterback angreifen (Blitz), um diesen zu einem schnellen Pass zu zwingen, müssen mindestens 7 Yards entfernt von der „Line of Scrimmage“ Aufstellung nehmen. Die Anzahl der Spieler, die einen Blitz ausführen dürfen ist nicht limitiert. Sobald der Ball vom Quarterback an einen anderen Spieler übergeben wurde (Handoff, Pitch) oder eine Ballübergabe angetäuscht wurde (Handoff fake), dürfen alle Defense Spieler über die „Line of Scrimmage“ und den Ballträger angreifen. Während eines Wettbewerbs werden diese 7 Yards durch eine Markierung oder einen Schiedsrichter angezeigt. NICHT VERGESSEN, blocken, stoßen oder umwerfen (Tackle) eines gegnerischen Spielers ist verboten.

Sportlichkeit, Fairness und Grobheiten (Sportmanship & Roughing)

- Die Schiedsrichter sind angehalten jede Aktion von Unfairness (unsportsmanlike), wie absichtlichen Kontakt, umwerfen (Tackle), stoßen, blocken, ..., aufzuzeigen und streng zu bestrafen. Ein Spieler, der durch unfaire Spielweise auffällt, wird vom Wettbewerb ausgeschlossen.
- Unfares Spiel wird in keinster Weise toleriert.
- Schimpfen wird ebenso wenig toleriert. Spieler werden vom Schiedsrichter einmal gewarnt, beim 2. Verstoß wird der Spieler vom Wettbewerb ausgeschlossen.

Strafen

- Alle Strafen werden mit 5 Yards Raumverlust geahndet. Der Spielversuch wird wiederholt, wenn nicht anders vermerkt.
- Eine Strafe kann abgelehnt werden, ausgenommen Fehlstart (False Start), da diese Strafe vor Beginn des Spielversuches passiert (Dead Ball Foul)
- Strafen sind niemals größer als die halbe Distanz zur Goal-Line des Gegners.
- Schiedsrichter entscheiden, ob ein Kontakt zweier Spieler unabsichtlich war, welcher aus dem normalen Ablauf eines Laufspielzuges resultiert. Alle Strafen werden von der „Line of Scrimmage“ gemessen.
- Nur der Team-Captain und der Headcoach dürfen mit dem Schiedsrichter Fragen zu Regelauslegungen klären. Spieler und Coaches dürfen Entscheidungen nicht in Frage stellen.
- Ein Spiel kann nicht mit einer Strafe gegen die Defense enden, ausgenommen die Offense lehnt diese ab. Ansonsten wird die Strafe ausgeführt, und die Offense hat noch einen Spielzug nach der regulären Spielzeit.
- Strafen nach einer Interception werden erst nach Ende des Laufs, bzw. nachdem der Spielzug abgepfiffen wurde, ausgetragen.



Defense Strafen

- Offside – 5 Yards. Ein Spieler der Defense ist während der Ball gesnapt wird bereits über der „Line of Scrimmage“.
- Substitution Foul – 5 Yards. Ein Spieler wird nachdem der Ball freigegeben wurde eingewechselt, z.B. um den Gegner zu verwirren, bzw. befinden sich 6 Spieler am Feld
- Disconcerting signals – 5 Yards. Die Defense gibt irritierende Signale, die dem Snap-Count ähnlich sind, um z.B. die Offense in einen Fehlstart zu leiten.
- Interference at the Snap – 5 Yards. Ein Defense Spieler berührt einen Gegner oder den Ball während des Snaps.
- Illegal Rushing – 5 Yards. Ein Spieler der nicht 7 Yards von der „Line of Scrimmage“ entfernt steht geht über die „Line of Scrimmage“ und greift den Quarterback an (illegaler Blitz)
- Pass Interference - 5 Yards and automatic First Down. Ein Defense Spieler behindert einen Spieler beim Fangen des Balls, bevor dieser den Ball berührt hat. 5 Yards Strafe von der „Line of Scrimmage“ und 4 neue Versuche – First Down.
- Illegal Contact – 5 Yards and automatic First Down. Defense Spieler halt einen Gegner oder blockt diesen, auch absichtlicher Kontakt.
- Illegal Flag pull – 5 Yards and automatic First Down. Defense Spieler zieht das Flag eines Gegners, bevor dieser den Ball hat. Ausgenommen der Offense Spieler täuscht an den Ball zu haben.

Offense Strafen

- Flag guarding – 5 Yards. Ballträger schützt sein Flag mit der Hand, bzw. schlägt die Hand des Defense Spielers weg.
- Delay of Game – 5 Yards. Das Offense Team bringt den Ball nicht mit dem Snap ins Spiel innerhalb der 30 Sekunden, nachdem der Ball vom Schiedsrichter freigegeben wurde.
- Substitution Foul – 5 Yards. (siehe Defense Strafen)
- Illegal motion – 5 Yards. Es bewegen sich mehr als ein Spieler kurz vor dem Snap. Alle Spieler, ausgenommen der Spieler in Motion, müssen vor dem Snap mindestens 1 Sekunde ruhig stehen.
- False Start – 5 Yards. Zumindest ein Offense Spieler bewegt sich kurz vor dem Snap vorwärts oder überschreitet die „Line of Scrimmage“ (Früh-Start).
- Illegal snap – 5 Yards. Center ruckelt den Ball kurz vor dem Snap, z.B. Erzwingen eines Offside der Defense. Der Ball muss durch die Beine des Centers gesnapt werden.
- Illegal Shift – 5 Yards. Offense Spieler dürfen auch Positionen vertauschen, müssen aber mindestens 1 Sekunde vor dem Snap ruhig stehen, ausgenommen Motion. Shift könnte eine Änderung der Aufstellungs-Formation sein.
- Offense holding – 5 Yards. Offense Spieler hält einen Gegner, sodass dieser den Ballträger nicht erreichen kann.
- Diving/Jumping – 5 Yards. Der Ballträger darf nicht springen oder einen Hechtsprung machen, um dem Defense Spieler zu entkommen.
- Player out of Bounds – 5 Yards. Ein Spieler, der aus dem Spielfeld läuft, darf nicht wieder ins Spielfeld zurückkehren, und z.B. einen Ball fangen.
- Illegal forward Pass – 5 Yards and loss of down. (Spielzug wird nach der Strafe nicht wiederholt) Ein Offense Spieler führt einen nicht erlaubten Vorwärtspass aus, z.B. wenn er die „Line of Scrimmage“ bereits übertreten hat, oder wenn ein zweiter Vorwärtspass in einem Spielzug ausgeführt wird.
- Offense Pass Interference – 5 Yards and loss of down. Offense Spieler behindert einen Defense Spieler beim Abfangen eines Passes, z.B. durch stoßen oder frühzeitiges Flag ziehen.



- Ein Laufspielzug in der „No-Running-Zone“ ist der Verlust eines Spielzuges, aber keine Strafe mit Raumverlust. Der Ball wird an der letzten „Line of Scrimmage“ aufgelegt.

Turnier Wertung bei Gleichstand

1. Head to Head result. Es gilt das Ergebnis der direkten Begegnung.
2. Total net point differential. Es gelten die Punktedifferenzen des ganzen Turniers (erzielte zu erhaltene Punkte)
3. Play an overtime period. Es wird eine Verlängerung gespielt. (siehe Verlängerung/Overtime)

Kleidung / Ausrüstung

- Keine Pads (Schützer) oder Kopfbedeckung ist erlaubt.
- Stoppeln sind erlaubt, diese müssen aber aus Kunststoff sein.
- Vor dem Spiel wird eine Inspektion der Kleidung durch die Schiedsrichter durchgeführt.
- Alle Spieler müssen einen Zahnschutz tragen
- Bei offiziellen NFL Turnieren muss ein offizielles Spiel-Jersey getragen werden
- ACHTUNG: Es gibt keine Kick-Offs, und blocken ist nicht erlaubt.

Feld-Größe

- Länge: 60 (80) Yards
- Breite: 30 (20) Yards
- Endzonen: 7 – 10 Yards tief.
- No Running Zone: es muss 5 Yards vor der Goal-Line die No-Running-Zone markiert sein.