

Regeln des American Football

Bezeichnung	Erklärung	Strafe
Illegal Shift	Die Offense muss vor dem Snap mindestens eine Sekunde in ihrer Formation verharren. Ausnahme: Der Man in Motion der Offense .	5 Yards und Wiederholung des Versuchs.
Illegal Motion	In der Offense darf sich beim Snap nur ein Spieler im <i>Backfield</i> bewegen, der sogenannte Man in Motion. Er darf dies nur parallel zur Line of Scrimmage oder von ihr weg.	5 Yards und Wiederholung des Versuchs.
False Start	Unmittelbar vor dem Snap bewegt sich einer der Offense-Spieler außer dem Man in Motion. Der Down wird (im Gegensatz zu anderen Strafen wie dem Offside) direkt abgebrochen.	5 Yards und Wiederholung des Versuchs.
Offside	Ein Spieler befindet sich beim Snap in oder jenseits der neutralen Zone.	5 Yards und Wiederholung des Versuchs.
Encroachment	Beim Snap befindet sich ein Spieler in oder jenseits der neutralen Zone und/oder berührt einen gegnerischen Spieler oder provoziert, dass dieser eine Abwehrhaltung einnimmt.	5 Yards und Wiederholung des Versuchs.
Holding	Festhalten eines Spielers, der nicht Ballträger ist.	10 Yards und der Versuch wird wiederholt, wenn das Holding durch die Offense geschieht, 5 Yards und <i>Automatic First Down</i> (neuer erster Versuch), wenn das Holding durch die Defense erfolgt.
Pass Interference	Wenn der Ball in der Luft in fangbarer Nähe ist, darf ein Spieler nicht am Fangen gehindert werden. Das betrifft keine Zusammenstöße beim Versuch zu fangen.	Strafe für Offense Pass Interference: 10 Yards vom <i>Previous Spot</i> und der Versuch wird wiederholt. Strafe für Defensive Pass Interference: <i>Automatic First Down</i> , gespielt wird vom Ort des Fouls.
Assisting the Runner	Der Ballträger darf nicht von seinen Teamkameraden vorwärts geschoben oder gezogen werden.	10 Yards (Nur im College ein Foul, nicht in der NFL).
Running into the Kicker	Da der Kicker nach dem Kick kein Gleichgewicht hat und daher auch keine Verteidigungsposition einnehmen kann, wird er auch vor unbeabsichtigtem Kontakt geschützt.	5 Yards.
Chop Block	Ein kombinierter Hoch/Tief-Block durch zwei Spieler.	15 Yards.
Late Hit	Wenn der Spielzug erkennbar beendet ist oder ein Spieler offensichtlich nicht mehr am Spielgeschehen teilnimmt, ist ein <i>Hit</i> nicht mehr erlaubt.	15 Yards für beide Seiten, <i>Automatic First Down</i> , wenn der Hit von der Defense verursacht wird, gegebenenfalls mit Platzverweis und Sperre verbunden.
Unsportsmanlike Conduct	Unsportliches Verhalten wie Beleidigen oder Verspotten von Gegner oder Referee. Heute in den USA auch oft angewendet bei bestimmten Arten, einen Touchdown zu feiern. Speziell in der NCAA wird jede Art des Feierns, mit der ein Spieler die Aufmerksamkeit auf sich zieht, rigoros geahndet. In Deutschland ist das Feiern auf eine Minute begrenzt, außerdem darf es nicht beleidigend sein. In der NFL normal	15 Yards, gegebenenfalls mit Platzverweis und Sperre verbunden. Beim Touchdown wird die Strafe beim Kickoff durchgeführt.

Spielerpositionen im American Football

In der Offense: Quarterback | Halfback | Fullback | Tailback | H-Back | Tight End | Wide Receiver | Tackle | Guard | Center

In der Defense: Defensive Tackle | Defensive End | Linebacker | Cornerback | Strong Safety | Free Safety | Nickelback | Dimeback

In Special Teams: Kicker | Kickoff Specialist | Punter | Kicking Specialist | Long Snapper | Holder | Kick Returner | Punt Returner | Return Specialist | Jammer | Upback | Gunner

Spieler

- Im American Football gibt es 11 Spieler, davon im Gedränge (Scrum) mindestens 7.
- "Touchdown" gibt 6, "Point after Touchdown" 1, "Two-Point-Conversion" 2, "Field Goal" 3 und "Safety" 2 Punkte.
- Tragen und Passen ist immer erlaubt.
- Auch das Treten (Punt) zum Balltransport.
- Tacklen dürfen alle.
- Nach Seiten-aus wird mit dem Scrimmage fortgesetzt.