

Flag Football Regeln Kurzversion 2004

GRUNDLAGEN (1 Yard entspricht 0,9 Meter)

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 Tiefe, bei Bedarf kann es angepasst werden. Die minimalen Feldmarkierungen sind Seitenlinien, Endzonen und Mittellinie (First Down).

Münzwurf entscheidet wer mit dem Ball beginnt, das andere Team wählt die Seite. Nach der Halbzeit beginnt das andere Team.

Offense beginnt auf der eigenen 5-Yard-Linie, und hat 4 Versuche um mindestens über die Mittellinie zu kommen (First-Down) oder Touchdown zu erzielen. Nach einem Touchdown wird ein Extrapunkt gespielt.

Entweder bekommt die Offense weitere 4 Versuche um ein Touchdown zu erzielen (bei First Down) oder das andere Team erhält den Ball an ihrer 5-Yard-Linie (kein First Down, kein Touchdown).

Interceptions können zurückgetragen werden.

SPIELER

Maximal 5 Spieler am Feld, beliebiges Wechseln zwischen den Spielzügen.

Gleichfarbige Leibchen, enge einfärbige Hosen ohne Taschen und andersfarbige Flags (5 x 38 cm, leicht abziehbar) sind vorgeschrieben. Stollenschuhe sind erlaubt, Mundschutz ist empfohlen. Helme und besondere Schützer (Schulterschutz) sind verboten.

SPIELZEIT

2 x 20 Minuten laufende Uhr. 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 Snap erfolgen muss.

Jedes Team hat 2 Timeouts (60 Sekunden) je Halbzeit.

PUNKTE

Touchdown: 6 Punkte

Extrapunkt: 1 Punkt von 5-Meter-Linie, muss ein Pass sein

Extrapunkt: 2 Punkte von 12-Meter-Linie, muss ein Pass sein

Extrapunkt: 2 Punkte wenn Defense punktet

Safety: 2 Punkte und Ballbesitzwechsel

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.

LAUFEN

Quarterback darf mit dem Ball erst über die Angriffslinie, wenn er ihn abgegeben und wieder zurückbekommen hat.

Mehrere Ballübergaben, auch geworfen, sind hinter der Angriffslinie erlaubt. Jenseits der Angriffslinie darf der Ball nicht mehr übergeben werden.

Bei einem Snap innerhalb von 5 Yards vor der Endzone ist ein Laufspielzug verboten (no running zone).

Nach einer Ballübergabe können alle Defensespieler über Angriffslinie.

Spinning (herumdrehen) ist **verboten**, Diving (noch vorne hechten) ist verboten.

Der Ball wird dort wieder aufgelegt, wo der Spielzug gestoppt wurde.

PASSEN

Jeder Pass vom Quarterback 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 den ersten Bodenkontakt im Feld haben.

STOPPEN

Entweder durch Ziehen (oder Abfallen) eines Flags oder der Ballträger fällt zu Boden oder geht ins Aus.

Fällt ein Pass (Snap) zu Boden ist der Spielzug aus, der Ball kommt wieder an den vorherigen Punkt.

Fällt ein Fumble zu Boden ist der Spielzug an dieser Stelle aus, kein Erobern 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: Wechselfehler, Frühstart, Störungen, verbotener Blitz, Diving

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

OFFENSE:

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

5 Yards und Downverlust: .. Verbotener Pass, Interference

Downverlust: Lauf in der "no running zone"