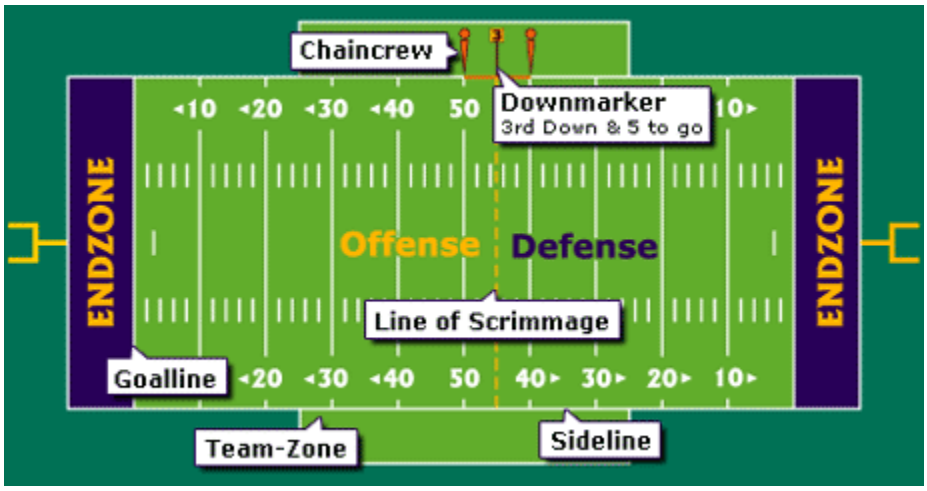
Flag Football

Spieler

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

Wenn ein Leibchen raus gezogen wird bekommen die Gegner denn Ball und fangen in der eigenen Endzone an.



Spielzeit

Die Spielzeit ist unterschiedlich. Meisterschaftsspiele werden z.B. 2 x 20 Minuten gespielt.

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 Spielball in die Endzone bringen

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

Wenn das Gegnerische Team einen Toutchdown oder anderen Punkt erziehlt haben darf das gegnerische Team den Ball von ihrer Toutchdown in die gegnerische Hälfte schießen

Aufstellung

Offense und Defense müssen beim Snap jeweils hinter der Angriffslinie sein. Center muss Ball durch Beine an

Quarterback

geben. Offense muss 1 Sekunde vor Snap still stehen, 1 Spieler kann in Bewegung bleiben. Blitz auf den Quarterback muss mindestens 7 Yards(= 6,5 Meter) von Angriffslinie entfernt beginnen.

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 Laufspielzug 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 Ball 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 so ist der Spielzug an dieser Stelle aus. Es ist kein Erobern des Balles möglich.

Strafen

Alle harten Kontakte (Schläge und Schimpfen) sind verboten. Alle Strafen werden von der Angriffslinie

ausgeführt und geben -5 Yards