

Auf einen Blick

| | |
|--|------------|
| Über die Buchautoren | 11 |
| Einführung | 25 |
| Teil I: Football - die ersten Schritte | 29 |
| Kapitel 1: Amerikas großartigstes Spiel | 31 |
| Kapitel 2: Auf dem Spielfeld, dem Gridiron | 41 |
| Kapitel 3: Regeln und Vorschriften | 57 |
| Teil II: Go, Offense!..... | 85 |
| Kapitel 4: Der Quarterback, der wichtigste Spieler..... | 87 |
| Kapitel 5: Das Passspiel..... | 103 |
| Kapitel 6: Das Laufspiel..... | 117 |
| Kapitel 7: Die Offensive Line bei ihrer Arbeit in den Gräben..... | 141 |
| Kapitel 8: Spielzüge und Strategien der Offense..... | 155 |
| Teil III: Das große D | 181 |
| Kapitel 9: Riesige Kerle: Die Defensive Line und die Linebacker..... | 183 |
| Kapitel 10: Die Secondary: Letzte Verteidigungslinie | 199 |
| Kapitel 11: Defense-Taktiken und -Strategien | 215 |
| Teil IV: Treffen Sie den Rest des Teams | 233 |
| Kapitel 12: Special Teams, Meister beim Kicken | 235 |
| Kapitel 13: Trainer, General Manager und andere wichtige Leute..... | 259 |
| Teil V: Football für jedermann | 273 |
| Kapitel 14: Sessel-Quarterbacks und andere fabelhafte Fans..... | 275 |
| Kapitel 15: Jugendlichen- und Highschool-Football | 285 |
| Kapitel 16: College-Football: Wo alles anfing | 297 |
| Kapitel 17: Ein Blick auf die NFL (und andere Profi-Ligen)..... | 313 |
| Kapitel 18: Fantasy-Football | 331 |
| Teil VI: Der Teil der Zehn | 339 |
| Kapitel 19: Die (mehr als) zehn größten Defense-Spieler aller Zeiten | 341 |
| Kapitel 20: Mehr als die zehn größten Quarterbacks aller Zeiten | 355 |
| Kapitel 21: Mehr als zehn der größten Trainer in der Geschichte des Footballs | 363 |
| Anhang: Football-Begriffe | 373 |
| Abbildungsverzeichnis | 385 |
| Stichwortverzeichnis | 391 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Über die Buchautoren | 11 |
| Einführung | 25 |
| Über dieses Buch | 26 |
| Törichte Annahmen über den Leser | 26 |
| In diesem Buch verwendete Symbole | 27 |
| Über dieses Buch hinaus | 27 |
| Wie geht es weiter? | 28 |
| TEIL I | |
| FOOTBALL – DIE ERSTEN SCHRITTE | 29 |
| Kapitel 1 | |
| Amerikas großartigstes Spiel | 31 |
| Warum Football das Beste ist | 32 |
| Wer spielt Football? | 33 |
| Wie der Football begann | 34 |
| Camp definiert die Regeln | 34 |
| Grange fördert die Popularität des Profi-Footballs | 35 |
| Die Football-Saison heute | 37 |
| Wie das Fernsehen zur Popularität des Footballs beitrug | 39 |
| Warum Millionen Menschen jedes Jahr den College-Football bejubeln | 39 |
| Was macht den Super Bowl zur Nummer 1? | 40 |
| Kapitel 2 | |
| Auf dem Spielfeld, dem Gridiron | 41 |
| Das große Bild: Stadien | 41 |
| Zur Sache: Das Feld | 42 |
| Abmessungen des Feldes | 43 |
| Markierungen auf dem Feld | 43 |
| Außerhalb der Grenzen | 45 |
| Spielerbänke | 45 |
| Die Spielfläche | 46 |
| Torposten und andere Ausrüstungsgegenstände auf dem Spielfeld | 48 |
| Der lustig geformte Ball | 49 |
| Die Besetzung der Teams | 50 |
| Was es mit den Football-Trikots auf sich hat | 50 |
| Das Trikot | 51 |
| Helme und Gesichtsmasken | 53 |
| Polster | 54 |
| Schuhe und Stollen | 54 |

16 Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|--|-----------|
| Kapitel 3 | | |
| Regeln und Vorschriften | | 57 |
| Das Wichtigste über die Spieluhr | | 57 |
| Münzwurf und Kickoff | | 60 |
| Downs + zurückgelegte Yards = Spannung | | 61 |
| Punkte | | 63 |
| Touchdowns | | 63 |
| Extrapunkte und Two-Point Conversions | | 64 |
| Field Goals – Feldtore | | 65 |
| Safetys | | 65 |
| Die Rolle der Officials | | 66 |
| Referee – der Schiedsrichter | | 67 |
| Umpire – der Obmann | | 67 |
| Line Judge – der Linienrichter | | 68 |
| Back Judge | | 68 |
| Field Judge – der Feldrichter | | 69 |
| Side Judge – der Seitenrichter | | 69 |
| Replay Official – der Beauftragte für den Videobeweis | | 70 |
| Die Signale der Officials | | 70 |
| Strafen und andere Verstöße | | 75 |
| 5-Yard-Strafen | | 75 |
| 10-Yard-Strafen | | 78 |
| 15-Yard-Strafen | | 79 |
| Spezifische Strafen beim Passspiel | | 82 |
| Anfechtung eines Calls: Das Instant Replay Challenge System | | 82 |
| TEIL II | | |
| GO, OFFENSE! | | 85 |
| Kapitel 4 | | |
| Der Quarterback, der wichtigste Spieler | | 87 |
| Der Job des Quarterbacks | | 88 |
| Was ein Quarterback braucht, um erfolgreich zu sein | | 90 |
| Armstärke | | 90 |
| Genauigkeit | | 90 |
| Wetteifer | | 91 |
| Intelligenz | | 91 |
| Mobilität | | 91 |
| Abwurf | | 92 |
| Größe | | 93 |
| Scharfes Auge | | 93 |
| Grundlagen des Quarterbackings | | 94 |
| Einnehmen der Haltung | | 94 |
| Zurückfallen | | 95 |
| Übergabe | | 96 |
| Griff | | 96 |

| | |
|--|------------|
| Ansage einer Defense..... | 97 |
| Cover 1..... | 97 |
| Cover 2..... | 98 |
| Cover 3..... | 98 |
| Cover 4..... | 99 |
| Aufrufen von Spielzügen und Audibilisierung..... | 100 |
| Quarterback-Mathematik beherrschen | 101 |
| Kapitel 5 | |
| Das Passspiel..... | 103 |
| Lernen Sie das Passspiel kennen | 103 |
| Die Rolle der Receiver | 104 |
| Die richtige Haltung einnehmen | 106 |
| Richtig ausrichten..... | 107 |
| Den Ball fangen | 107 |
| Mann-zu-Mann-Deckung besiegen | 108 |
| Definition wichtiger Passbegriffe | 109 |
| Passmuster..... | 112 |
| Aufstellung in der Shotgun-Formation..... | 115 |
| Kapitel 6 | |
| Das Laufspiel..... | 117 |
| Ein Überblick über das Bodenspiel..... | 118 |
| Treffen Sie die Männer, die das Spiel am Boden spielen..... | 119 |
| Der Running Back, der wichtigste Ballträger einer Mannschaft | 119 |
| Der Fullback, Beschützer des Halfbacks | 121 |
| Was ein Running Back braucht | 122 |
| Die Haltungen..... | 126 |
| Die oberste Priorität | 127 |
| Aufstellen: Die Formationen | 128 |
| Single-Back-Formation | 129 |
| Trips-Formation | 129 |
| Leere Formation..... | 130 |
| Split-Back-Formation..... | 130 |
| I-Formation | 131 |
| Die grundlegenden Laufspiele..... | 132 |
| Sprengen oder Tauchen | 132 |
| Counter | 133 |
| Draw | 133 |
| Off-Tackle | 133 |
| Pitch | 134 |
| Reverse | 134 |
| Slant | 135 |
| Sweep..... | 136 |
| Jet Sweep..... | 136 |
| Stretch | 137 |

18 Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Trap | 137 |
| Run-Pass Option | 138 |
| Triple Option | 139 |
| Kapitel 7 | |
| Die Offensive Line bei ihrer Arbeit in den Gräben | 141 |
| Ein Überblick über die Line | 142 |
| Center | 143 |
| Guards | 144 |
| Tackles | 145 |
| Der Körperbau eines Lineman: Fette Kerle machen den Trick | 146 |
| Die Schlüssel zum erfolgreichen Spiel der Offensive Line verstehen | 148 |
| Die richtige Haltung | 148 |
| Eine solide Basis | 149 |
| Hebelwirkung | 150 |
| Härte | 150 |
| Wiederholung | 151 |
| Das schlimmste Vergehen eines Lineman aufdecken: Strafen | 152 |
| Blocking-Begriffe | 153 |
| Kapitel 8 | |
| Spielzüge und Strategien der Offense | 155 |
| Spezialisierte Pass Offenses | 157 |
| West Coast Offense | 158 |
| Shotgun Offense | 158 |
| Ein paar gerade moderne Offense-Falten | 159 |
| Wildcat | 160 |
| Spread | 160 |
| Pistol | 161 |
| Eine Defense besiegen | 161 |
| Kampf gegen eine 3-4 Front | 161 |
| Gegen eine 4-3-Front laufen | 162 |
| Besiegen der Four Across Defense | 163 |
| Die Druckdeckung schlagen | 165 |
| Passspiel gegen eine Zonendeckung | 165 |
| Angriff auf einen Zonenblitz | 166 |
| Der Pfostenwurf gegen blitzende Teams | 167 |
| Mit der No Huddle Offense die Defense unterminieren | 168 |
| Bessere Feldposition | 168 |
| Feldpositionspässe werfen | 168 |
| Ballbesitz-Pässe spielen | 169 |
| Spielfeldverlagerung mit Play-Action-Pässen | 170 |
| Offense-Strategien für heikle Situationen | 170 |
| Entscheiden, ob man bei einem Fourth-and-1 zocken soll | 170 |
| 2-Minutes-Drill | 173 |
| Trickspielzüge | 174 |

| | |
|---|------------|
| Offense-Punkte | 176 |
| Den besten Laufspielzug auf der Goal Line machen | 176 |
| Punkte innerhalb der gegnerischen 10-Yard-Linie erzielen..... | 177 |
| 2-Point Conversions anstreben | 178 |
| Die Tarnung für ein erfolgreiches Spiel | 179 |
| TEIL III | |
| DAS GROSSE D | 181 |
| Kapitel 9 | |
| Riesige Kerle: Die Defensive Line und die Linebacker | 183 |
| Die großen Kerle – die Linemen | 184 |
| Die D-Line genauer betrachtet..... | 185 |
| Die verschiedenen Defense-Spieler..... | 185 |
| Was macht einen guten Defense-Spieler aus?..... | 187 |
| D-Line-Jargon | 188 |
| Die Keys für einen defensiven Lineman | 190 |
| Linebacker: Die Anführer der Defense..... | 191 |
| Was Linebacker tun | 192 |
| Wie Linebacker arbeiten | 192 |
| Die verschiedenen Linebacker..... | 193 |
| Defensive Ausrichtungen | 194 |
| Sacks, Tackles und andere defensive Perlen..... | 195 |
| Kapitel 10 | |
| Die Secondary: Letzte Verteidigungslinie | 199 |
| Die Protagonisten | 200 |
| Cornerbacks | 200 |
| Safeties | 202 |
| Strong Safety..... | 203 |
| Free Safety..... | 203 |
| Nickel und Dime Backs | 204 |
| Hybride Spieler..... | 206 |
| Die Tricks und Techniken der Secondary..... | 206 |
| Rempeln und laufen | 206 |
| Bei einem Receiver bleiben | 207 |
| Stemming – Herumwandern | 207 |
| Zeichen setzen: Ein guter Tag im Leben eines Defensive Back..... | 208 |
| Das Problem der Pass Interference und des unerlaubten Kontakts..... | 209 |
| Die beiden Arten der Deckung (und ihrer Variationen)..... | 210 |
| Mann-zu-Mann-Deckung..... | 211 |
| Zonenabdeckung | 212 |
| Acht Männer in der Box | 213 |

Kapitel 11

| | |
|---|------------|
| Defense-Taktiken und -Strategien | 215 |
| Auswahl einer grundlegenden Defense | 215 |
| Die verschiedenen Defense-Möglichkeiten | 217 |
| 4-3 Front | 217 |
| 3-4-Front | 219 |
| 3-4 Eagle | 220 |
| Dallas 4-3 | 222 |
| Flex | 223 |
| Zonenblitz | 224 |
| 46 | 225 |
| Over/Under 4-3 | 227 |
| Cover 2 (und Tampa 2) | 228 |
| Bewältigung kniffliger Situationen | 229 |
| Einen Superstar stoppen | 229 |
| Die 2-Point Conversion stoppen | 230 |
| Short Yardage | 231 |

TEIL IV

| | |
|---|------------|
| TREFFEN SIE DEN REST DES TEAMS | 233 |
|---|------------|

Kapitel 12

| | |
|--|------------|
| Special Teams, Meister beim Kicken | 235 |
| Wer ist wer in den Special Teams? | 236 |
| Was ist so besonders an den Special Teams? | 237 |
| Placekicking | 238 |
| Kickoff | 238 |
| Kickoff Returns | 243 |
| Field Goals und PATs erzielen | 246 |
| It's good: Ein gültiger Versuch! | 247 |
| Field Goals und PATs blockieren | 249 |
| Punting | 251 |
| Aufstellen und den Ball manövrieren | 252 |
| Die Leistungsträger des Punt-Teams | 252 |
| Die Punt-Regeln | 254 |
| Punting aus der Not heraus | 255 |
| Täuschen | 256 |
| Die gefährliche Kunst der Punt Returns | 256 |

Kapitel 13

| | |
|---|------------|
| Trainer, General Manager und andere wichtige Leute | 259 |
| Die furchtlosen Anführer einer Mannschaft: Die Trainer | 260 |
| Wer macht was im Trainerstab? | 261 |
| Die verschiedenen Coaching-Stile und -Philosophien | 263 |
| Was Trainer tun, wenn sie nicht am Spielfeldrand stehen | 266 |
| Während der Saison | 266 |
| In der Nebensaison | 267 |

| | |
|--|------------|
| Das öffentliche Gesicht der Mannschaft: Die Eigentümer | 268 |
| Die Augen und Ohren eines Eigentümers: General Manager | 269 |
| Verantwortliche für die Talentsuche: Scouts | 270 |
| Starke und gesunde Spieler: Trainer und Mannschaftsärzte | 271 |
| Knackige Zahlen: Analyseabteilungen | 271 |
| TEIL V | |
| FOOTBALL FÜR JEDERMANN | 273 |
| Kapitel 14 | |
| Sessel-Quarterbacks und andere fabelhafte Fans | 275 |
| Den Slang der Sprecher entschlüsseln | 275 |
| Ein Spiel im Fernsehen oder Radio verfolgen | 276 |
| Ein Spiel im Fernsehen ansehen | 277 |
| Einem Spiel im Radio zuhören | 278 |
| Ein Spiel besuchen | 279 |
| Auswahl der besten Plätze | 280 |
| Wissen, worauf man sich konzentrieren sollte | 280 |
| Viel Spaß bei der Halbzeitshow | 281 |
| Mit Ihren Lieblingsteams auf dem Laufenden bleiben | 282 |
| Das NFL Network und die NFL RedZone | 282 |
| Internet-Sportseiten | 282 |
| Fantasy-Fußball-Seiten | 283 |
| X (ehemals Twitter) | 283 |
| Mobile Apps | 284 |
| Besuch der Football Halls of Fame | 284 |
| Kapitel 15 | |
| Jugendlichen- und Highschool-Football | 285 |
| Football für alle zugänglich machen | 285 |
| Den Zeitpunkt für den Spielbeginn festlegen | 286 |
| Kinder für Jugend-Football anmelden | 287 |
| Pop Warner und ähnliche Programme | 287 |
| NFL-Flag | 288 |
| Was Highschool-Football auszeichnet | 289 |
| Unterschiede in den Regeln | 289 |
| Spielweise | 290 |
| Spieleraufstellungen | 291 |
| Das Beste aus dem Highschool-Spiel machen | 292 |
| Spieler | 292 |
| Coaches | 293 |
| Eltern | 293 |
| Eine College-Football-Karriere | 295 |

Kapitel 16

College-Football: Wo alles anfing 297

| | |
|--|-----|
| Warum College-Football so beliebt ist | 297 |
| Groß, Mittel und Klein | 300 |
| Großartige Schulen | 301 |
| Kleine College-Mächte | 303 |
| College Conferences | 303 |
| Das große Geschäft des College-Footballs | 305 |
| Das Transfer-Portal | 305 |
| NIL | 306 |
| College-Football-Playoffs | 306 |
| 2023: Playoffs mit vier Teams | 307 |
| 2024 und danach: Playoffs mit zwölf Mannschaften | 307 |
| Heisman und andere Trophäen | 308 |
| All-America- und andere All-Star-Teams | 309 |

Kapitel 17

Ein Blick auf die NFL (und andere Profi-Ligen) 313

| | |
|---|-----|
| Die Geburt des Profi-Footballs | 314 |
| Die NFL-Conferences | 315 |
| Der Profi-Football-Zeitplan | 316 |
| Die Spiele der regulären Saison | 316 |
| Die Playoffs | 316 |
| Der Super Bowl | 317 |
| Ein Team aufbauen: Mehr, als nur Strohhalme ziehen | 319 |
| Auswahl von Spielern nach der Schule | 319 |
| Wer wählt wann? | 319 |
| Wie Picks gemacht werden | 320 |
| Handeln, um zu bekommen, was man will | 320 |
| Freie Mitarbeiter | 321 |
| Status ist alles: Bestimmung von Spielerbezeichnungen | 321 |
| Das Geschäft des Profi-Footballs | 323 |
| Zahlen stiften Frieden: Spielergehälter | 323 |
| Die Gehaltsobergrenze gleicht das Spielfeld aus | 324 |
| Tarifvereinbarungen | 325 |
| Das große Geschäft und die Verbindung zum Fernsehen | 326 |
| Profi-Football als soziale Plattform | 326 |
| Die Gesundheit der Spieler hat Vorrang | 327 |

Kapitel 18

Fantasy-Football 331

| | |
|--|-----|
| Wie Fantasy-Football-Ligen funktionieren | 331 |
| Grundlagen | 332 |
| Eine Liga gründen | 333 |
| Auswahl einer Fantasy-Football-Website | 333 |
| Zusammenstellung eines Teams | 334 |
| Die Positionen besetzen | 335 |

| | |
|---|------------|
| Verwaltung Ihres Teams nach dem Draft..... | 335 |
| Berechnung der Gesamtpunktzahl und Gewinn..... | 336 |
| Tipps für erfolgreichen Fantasy-Football | 337 |
| Daily Fantasy Sports | 337 |
| Informationen finden, die Ihrem Team helfen | 338 |
| TEIL VI | |
| DER TEIL DER ZEHN | 339 |
| Kapitel 19 | |
| Die (mehr als) zehn größten Defense-Spieler aller Zeiten | 341 |
| Dick Butkus..... | 341 |
| Aaron Donald..... | 342 |
| Kenny Easley..... | 343 |
| Joe Greene | 343 |
| Jack Ham und Ted Hendricks..... | 344 |
| Mike Haynes..... | 345 |
| Ken Houston..... | 345 |
| Sam Huff und Ray Nitschke | 346 |
| Deacon Jones und Merlin Olsen | 346 |
| Jack Lambert..... | 347 |
| Dick »Night Train« Lane | 348 |
| Bob Lilly..... | 348 |
| Gino Marchetti..... | 349 |
| Ed Reed | 349 |
| Deion Sanders | 350 |
| Lawrence Taylor..... | 351 |
| J. J. Watt | 352 |
| Reggie White..... | 352 |
| Kapitel 20 | |
| Mehr als die zehn größten Quarterbacks aller Zeiten | 355 |
| Terry Bradshaw | 355 |
| Tom Brady | 356 |
| Drew Brees..... | 356 |
| John Elway..... | 357 |
| Otto Graham | 358 |
| Peyton Manning..... | 359 |
| Dan Marino..... | 359 |
| Joe Montana..... | 360 |
| Fran Tarkenton..... | 360 |
| Johnny Unitas..... | 361 |
| Steve Young | 362 |

| | |
|---|------------|
| Kapitel 21 | |
| Mehr als zehn der größten Trainer in der | |
| Geschichte des Footballs | 363 |
| Bill Belichick | 363 |
| Paul Braun | 364 |
| Paul »Bear« Bryant | 365 |
| George Halas | 366 |
| Jimmy Johnson | 366 |
| Tom Landry | 367 |
| Vince Lombardi | 368 |
| John Madden | 368 |
| Bill Parcells | 369 |
| Knuke Rockne | 369 |
| Nick Saban | 370 |
| Don Shula | 371 |
| Bill Walsh | 371 |
| Anhang: Football-Begriffe | 373 |
| Abbildungsverzeichnis | 385 |
| Stichwortverzeichnis | 391 |