

1	VORWORT	8
2	DIE ENTSTEHUNGSGESCHICHTE UND DIE SITUATION IN DEUTSCHLAND	10
2.1	Der American Football Verband Deutschland (AFVD) und die Landesverbände	12
2.2	Die Trainerausbildung in Deutschland	15
2.3	Das Leitbild	18
3	SPORT IN DER SCHULE	20
3.1.	Besonderheiten des Sportunterrichts	22
3.2.	Sport im Ganztagszug und in Sport-AGs	25
4	AMERICAN FOOTBALL „PRAKTISCH“ LEHREN	28
4.1	Die aktuelle Situation in den Vereinen	31
4.2	Die Macht der Rookies (Neuanfänger)	33
4.3	Die Differenzierung der Zielgruppen – Kinder, Jugendliche und Erwachsene	37
5	WICHTIGSTE FAKTEN DES TACKLE FOOTBALLS UND DIE SPIELREGELN	44
5.1	Grundlagen und Punkte	47
5.2	Wichtigste Fakten der Offense, Defense und der Special Teams	53

6	DER WEG IST DAS ZIEL	60
6.1	Konzeptentwicklung	64
6.2	Einzelstunden/Stundenbilder/Zirkeltraining	65
6.3	Projektwochen	72
6.4	Gut vorbereitet ist halb gewonnen	72
6.5	Sinnvolle Dokumente zur Stunden- und Vereinsorganisation ..	73
7	LOS GEHTS AUF DEN PLATZ – DIE PRAKТИSCHEN ÜBUNGEN	76
7.1	Fehlerkorrektur und Aufwärmen	78
7.2	Die Ausrüstung	86
8	OFFENSE – DIE POSITIONEN	90
8.1	Die Offensive Line	91
8.2	Der Quarterback	104
8.3	Die Wide Receiver	120
8.4	Runningbacks	140
9	DEFENSE – DIE POSITIONEN	152
9.1	Defensive Line	154
9.2	Linebacker	163
9.3	Defensive Backs und Safeties	175
10	SPECIAL TEAMS	188
10.1	Punt und Punt Return	189
10.2	Kickoff und Kicker.....	192

10.3 Kickoff Return	196
11 TACKLING – ALLGEMEINE DRILLS ZUR FÖRDERUNG DER ATHLETEN	205
12 FLAG FOOTBALL	222
13 THEORIE MUSS SEIN	228
13.1. Aufbau eines Theorietrainings	230
13.2. Videoanalyse	233
13.3 Scouting	235
14 AMERICAN FOOTBALL MIT DEN ALLERKLEINSTEN IM KINDERGARTEN	240
15 SCHLUSSWORT	248
16 ANHANG	250
1 Kontaktadressen	251
2 Quellen und Literaturangabe	252
3 Danksagung	253
4 Anlagen – Beispielschreiben und Trainingspläne	254
5 Bildnachweis	260