

| | | | |
|---|----|---|----|
| Huddle up! | 8 | Die Ausrüstung | 32 |
| Das Spiel | 12 | I Der Ball | 34 |
| I Was ist American Football? | 15 | I Der Helm | 35 |
| I Das Spielfeld | 16 | I Der Körperschutz | 36 |
| <i>Spielfeldmaße</i> | 16 | <i>Schulterpolster</i> | 36 |
| <i>Die Endzonen</i> | 16 | <i>Hosen, Unterleibsschutz und sonstige Schutzpolster</i> | 36 |
| <i>Die 10-Meter-Linien</i> | 18 | <i>Handschuhe</i> | 36 |
| <i>Die Hashmarks</i> | 19 | I Trikots und Nummern | 37 |
| <i>Die Teamzone</i> | 19 | I Schuhe | 39 |
| I Der Spielablauf | 19 | I Schiedsrichter-Ausstattung | 39 |
| <i>Kickoff</i> | 20 | | |
| <i>Der Snap</i> | 20 | | |
| <i>Downs und Touchdowns</i> | 21 | | |
| <i>PAT und Conversion</i> | 23 | | |
| <i>Fourth Down</i> | 24 | | |
| <i>Fieldgoal</i> | 25 | | |
| <i>Interception und Fumble</i> | 25 | | |
| <i>Der Safety</i> | 27 | | |
| <i>Die 10-Meter-Kette und die Chain Crew</i> | 27 | | |
| <i>Ende eines Spielzugs</i> | 27 | | |
| <i>Blocken und Tackeln</i> | 28 | | |
| II Die Spielzeit | 31 | | |
| Die Ausrüstung | 32 | | |
| I Der Ball | 34 | | |
| I Der Helm | 35 | | |
| I Der Körperschutz | 36 | | |
| <i>Schulterpolster</i> | 36 | | |
| <i>Hosen, Unterleibsschutz und sonstige Schutzpolster</i> | 36 | | |
| <i>Handschuhe</i> | 36 | | |
| I Trikots und Nummern | 37 | | |
| I Schuhe | 39 | | |
| I Schiedsrichter-Ausstattung | 39 | | |
| Die Akteure | 41 | | |
| I Die Offense | 42 | | |
| <i>Spieler der Offense</i> | 43 | | |
| <i>Offense-Playbook</i> | 47 | | |
| I Die Defense | 52 | | |
| <i>Spieler der Defense</i> | 54 | | |
| <i>Defense-Playbook</i> | 56 | | |
| I Special Teams | 59 | | |
| I Die Trainer | 60 | | |
| I Die Schiedsrichter (Officials) | 62 | | |
| <i>Schiedsrichterzeichen und Strafen</i> | 65 | | |
| I Cheerleading | 70 | | |

American Football in Nordamerika

| | |
|---|----|
| I College Football | 74 |
| Was ist College Sport? | 75 |
| Zuschauermagnet College Football | 78 |
| I Die NFL (National Football League) | 80 |
| Historischer Überblick | 80 |
| Super Bowl, eine amerikanische Institution | 84 |
| Super Bowl-Übersicht | 86 |
| Die NFL-Teams | 88 |
| I Canadian Football | 90 |
| Radically Canadian | 90 |
| Der etwas andere Football | 90 |
| Die CFL-Teams | 91 |
| I Arena Football | 91 |
| I »Pro Football Hall of Fame« | 93 |

73

American Football in Deutschland

| | |
|--|-----|
| I Die GFL (German Football League) | 97 |
| I Der Unterbau | 101 |
| Umfangreicher Ligabetrieb | 101 |
| I Die Nationalmannschaft | 102 |
| I Die NFL Europe und ihr Ende | 104 |
| I American Football als Breitensport | 109 |
| Jugend-Football | 109 |
| I Flag Football | 111 |
| So spielt man Flag Football | 111 |
| I Frauen-Football | 113 |
| American Football von A bis Z | 114 |

| | |
|---|-----|
| Anhang | 125 |
| Wichtige Adressen | 126 |
| American Football im Internet – eine Auswahl | 127 |
| Lesestoff | 127 |