

# INHALT

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
	Legende	11
<b>2</b>	<b>Die Basis: Geschichte, Ursprung, Verbreitung</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Die Grundlagen</b>	<b>18</b>
	3.1 Wie funktioniert American Football?	19
	3.2 Offense? Defense? Die Positionen	24
	3.2.1 Die Offense	24
	3.2.2 Die Defense	27
	3.2.3 Kurz und knapp – die Positionen im Football	30
<b>4</b>	<b>Die Offense</b>	<b>34</b>
	4.1 Der Weg zum Passglück	36
	4.2 Shotgun, Pistol und Spread: Die Formationen	43
	4.3 Das Passspiel	52
	4.3.1 Der Quarterback	54
	4.3.2 Der Route Tree – wohin laufen die Receiver?	58
	4.4 West Coast, Air Coryell und Erhardt-Perkins: Die Systeme	62
	4.4.1 Air Coryell	62
	4.4.2 West Coast Offense	67
	4.4.3 Erhardt-Perkins-Offense	73
	4.4.4 Die Air Raid Offense	79

<b>5</b>	<b>Das Laufspiel</b>	<b>96</b>
5.1	Das Zone-Blocking	97
5.2	Das Man-Blocking: Gap, Power und Co.	104
5.3	Das Option-Run-Game	107
5.3.1	Exkurs: Die Wildcat Offense	113
<b>6</b>	<b>Die Defense</b>	<b>116</b>
6.1	Linebacker und Defensive Line, 4-3 und 3-4: Die Front Seven	117
6.1.1	4-3-Defense	119
6.1.2	4-3 Over und 4-3 Under	121
6.1.3	3-4-Defense	122
6.1.4	Exkurs: Die 85er Bears und die 46-Defense	125
6.2	Cornerback und Safety: Die Secondary	128
6.2.1	Zone Coverage	131
6.2.2	Exkurs: Die Tampa-2-Defense	134
6.2.3	Man Coverage	137
6.3	Pass-Rush und Blitzing	140
6.3.1	Exkurs: Dick LeBeau und der Zone Blitz	143
<b>7</b>	<b>Special Teams</b>	<b>148</b>
<b>8</b>	<b>Der Rahmen der NFL</b>	<b>152</b>
8.1	Der Draft	153
8.1.1	Wie funktioniert der NFL-Draft?	155
8.2	Die Free Agency und der Salary Cap	158
8.2.1	Franchise Tag, Transition Tag: Die Waffen der Teams	162
8.2.2	Der Salary Cap	165

<b>9</b>	<b>Entwicklungen im Football: Die Zukunft des Spiels .....</b>	<b>170</b>
9.1	Exkurs: Analytics – Football und der Zahlenwahn .....	177
<b>10</b>	<b>Moderne Offenses: Andy Reid und zwei Gruden-Schüler revolutionieren die NFL .....</b>	<b>180</b>
10.1	Run Pass Options – das Trend-Play .....	181
10.2	Bunch Formations: Alles eng beieinander .....	183
10.3	Motion, und alles, was darauf folgt .....	188
	<b>Anhang .....</b>	<b>194</b>
	Das American-Football-Wörterbuch .....	194
	Literaturverzeichnis .....	231
	Bildnachweis .....	232