

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Einleitung	9
I. Die Geschichte des American Football	13
1. Vom „Urspiel“ zum “Soccer”	13
2. Die „Rugbyrevolution“	14
3. American Football: Ein neuer Sport nimmt Formen an	15
4. Der eigentliche Beginn	16
5. Der lange Kampf der NFL	19
6. Die Gegenläufer der NFL	26
7. Spiele, Spesen und Spektakel	30
8. Die World League of American Football	31
II. American Football in der Bundesrepublik	
Deutschland	33
1. Der Anfang	33
2. Die Leistungsklassen	37
3. Die Meisterschaftsrunde	38
4. Nachwuchsarbeit: Die Rookies	39
III. American Football in Europa	41
1. Die Bundesrepublik als Wegbereiter	41
2. Die Europameisterschaften	43
3. Der Europapokal der Landesmeister	44
IV. Allgemeines	47
1. Was ist American Football	47
2. Warum spielt man Football	48
3. Die Grundlagen	49
a) Das Spielfeld	51
b) Grundsätzliches zum Spielverlauf	52
c) Das Wertungssystem	54
d) Die Spielzeit	55
e) Foulspiel	58
f) Vom Kick-off zum Touchdown	58

V. Die Ausrüstung	63
1. Der Ball	63
2. Trikots und Beinkleidung	66
3. Der Helm	68
4. Schulterschutz und andere Polster	71
5. Der Footballschuh	73
VI. Die Mannschaften	75
1. Allgemeines	75
2. Die Spielernummern	76
3. Die Offense	77
a) Die Offense-Line	77
b) Die Paßempfänger	80
c) Das Backfield	84
d) Der Quarterback	85
e) Die Runningbacks	88
4. Die Defense	90
a) Die Defense-Line	93
b) Die Linebacker	94
VII. Technik und Taktik	97
1. Die Aufstellungsformationen	97
2. Das Blocken	106
3. Der Tackle	116
4. Die Angriffsstrategien	119
a) Laufspielzüge	122
b) Das Paßspiel	132
c) Die Paßrouten	134
5. Verteidigungsstrategien	143
VIII. Specialteams	159
1. Der Kick-off	159
2. Der Kickreturn	160
3. Der Onsidekick	162
4. Fieldgoals und Zusatzkicks	164
5. Der Kickblock	166
6. Fieldgoal-Fake	167
7. Der Punt	168

8. Der Puntreturn	170
9. Der Puntblock	172
10. Der Punt-Fake	173
IX. Die Schiedsrichter	175
1. Die Crew	176
2. Die Schiedsrichterausrüstung	179
3. Die Schiedsrichtersignale	181
X. Psyche und Physis des Footballspielers	185
1. Die Philosophie des Footballsports	185
2. Die Psyche des Spielers	186
3. Das Training	188
4. Das Taping	189
5. Die Ernährung	190
6. Positives Trinken	191
XI. Varianten des Footballsports	193
1. College Football in den USA	193
2. Canadian Football	194
3. Australian Football	196
4. Gaelic Football	197
5. Touchfootball/Flagfootball	198
a) Touchfootball	199
b) Flagfootball	201
XII. Cheerleader	205
XIII. Was noch zu sagen wäre	211
Die Adressen der deutschen Footballverbände	214
XIV. Terminologie	215
1. Fachsprache	215
2. Fachworterklärungen	216
XV. Bibliographie	227
American Football Vereine in Deutschland ...	230