

Tackle Regelwerk 5vs5

**American Football & Cheerleading
Verband NRW e. V.
2026**



Inhaltsverzeichnis

Code of Ethic	3
1. Das Spiel	4
1.1. Spielball.....	4
1.2. Spielgeschehen	4
2. Die Spieler	5
2.1. Spielberechtigung und Ausrüstung.....	5
2.2. Anzahl der Spieler.....	5
3. Spielzeit, Starten und Anhalten der Game Clock, Timeouts.....	5
4. Punkte.....	6
5. Das Feld und die Feldabmessungen	7
6. Snappen, Lauf- und Passspielzüge	8
6.1. Snappen	8
6.2. Laufspielzüge	9
6.3. Passspielzüge.....	9
6.4. Angriff auf den Quarterback	10
7. Strafen (abweichend vom AFVD Regelwerk)	10
8. Schiedsrichter	12
9. Sonderregelung Aktionsgewichtsgrenze	12

Code of Ethic

Der 5er Tackle Spielbetrieb unterliegt besonderer Verantwortung und Pflichten. Spieler, Coaches, Schiedsrichter und Verbandsverantwortliche sind in jedem Falle dazu aufgerufen, im höchsten Maße Rücksicht auf die körperlichen Anforderungen und die gesundheitliche Unversehrtheit aller Beteiligten zu achten.

Der AFCV/NRW e. V. ist sich seiner erhöhten Verantwortung bewusst. Der AFCV/NRW e. V. behält sich deshalb das Recht vor, auf allen Ebenen einen erhöhten Anspruch an die Beteiligten zu stellen und durch direkte Kontrollen die Einhaltung der Alters- und Gewichtsgrenzen zu kontrollieren.

Der AFCV/NRW e. V. appelliert an alle Beteiligten, sich der Sportlichkeit, Fairness und dem Ansehen des American Footballs verbunden zu fühlen und in diesem Sinne jederzeit zu handeln.

Von Spielern, Coaches und anderen, die mit dem Spiel verbunden sind, werden die höchsten Ansprüche hinsichtlich Sportlichkeit und Verhalten gefordert. Gegenüber unfairen Taktiken, unsportlichen Verhalten oder Manövern, die geeignet sind, Verletzungen herbeizuführen, gibt es keine Toleranz. Die Schiedsrichter sind berechtigt und angehalten abzapfeifen, um Spieler zu schützen.

In diesem Regelwerk gelten grundsätzlich die Regelungen der „American Football Regeln und Interpretationen“ des AFVD des jeweiligen Jahres. Ausgenommen davon sind die in diesem speziellen Regelwerk aufgeführten Regelungen. Die hinter einigen Regelungen aufgeführten Regelhinweise mit dem Zusatz „AFVD“ beziehen sich auf die das genannte Regelwerk des AFVD für das aktuelle Jahr.

Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Ehrenkodex des American Football, der Anmerkung zu unsportlichem Verhalten und den Schwerpunkten zur besonderen Beachtung.

1. Das Spiel

1.1. Spielball

- a) Die Offense wählt den Spielball. Es darf mit Leder- oder lederähnlichen Bällen gespielt werden.
- b) Die Ballgröße soll den Anforderungen der Altersklasse entsprechen, wobei im Damenspielbetrieb ein kleinerer Spielball gewählt werden kann.

1.2. Spielgeschehen

- a) Die Offense beginnt ihre Serie an der eigenen 5-Meterlinie:
 - zu Beginn jeder Halbzeit
 - nach Punkteerzielung
 - nach einem Touchback
 - nach einem Safety
 - wenn es die gegnerische Offense nicht geschafft hat, die Spielfeldmitte zu überqueren und damit der Ballbesitz wechselt
 - wenn es die gegnerische Offense nicht geschafft hat, Punkte zu erzielen und damit der Ballbesitz wechselt
- b) Die Offense hat vier Downs um die Spielfeldmitte zu überqueren. Überquert die Offense die Spielfeldmitte, erhält sie vier weitere Versuche, um Punkte zu erzielen.
- c) Wechselt der Ballbesitz durch Abfangen eines Vorwärtspasses bzw. Abfangen oder Recovery eines Rückpasses oder Fumbles, erhält das zuletzt ballbesitzende Team am Dead Ball Spot einen neuen First Down, sofern nicht durch Strafen etwas anderes gilt.

2. Die Spieler

2.1. Spielberechtigung und Ausrüstung

Die Spielberechtigung regeln die Landesspielordnung oder Ligastatuten. In diesem Regelwerk wird aus Vereinfachungsgründen die Form Spieler gewählt. Jeder Spieler benötigt eine vollständige Ausrüstung (vgl. Regel 1.4.3 bis 1.4.6 AFVD).

2.2. Anzahl der Spieler

- a) Das Spiel muss zwischen zwei Teams mit jeweils nicht mehr als 5 Spielern ausgetragen werden.
- b) Teams dürfen mit einem Minimum von vier Spielern das Spiel fortführen, wenn sie durch Verletzungen von Spielern dezimiert wurden.
- c) Wenn weniger als 4 Spieler eines Teams verfügbar sind, sind die Schiedsrichter verpflichtet, das Spiel abubrechen.

3. Spielzeit, Starten und Anhalten der Game Clock, Timeouts

- a) Die Spielzeit wird durch die spielleitende Stelle festgelegt.
- b) Die Pause zwischen der ersten und der zweiten Hälfte beträgt 5 Minuten.
- c) Die Game Clock startet zu Beginn einer Halbzeit mit der Ballfreigabe.
- d) Während des Spieles, außer in den letzten beiden Minuten einer Halbzeit, wird die Game Clock nur angehalten, wenn ein Timeout einem Team oder einem Schiedsrichter angerechnet wird.

In den letzten beiden Spielminuten einer jeden Spielhälfte wird die Uhr bei folgenden Bedingungen angehalten:

1. Der Ballträger, ein Fumble oder ein Rückpass befinden sich im Aus.
2. Ein Vorwärtspass ist unvollständig.
3. Ergebnis des Spielzugs ist ein Touchdown, Safety oder Touchback. Beim Try nach einem Touchdown läuft in den letzten beiden Spielminuten einer Halbzeit die Game Clock nicht.
4. Team B wird ein neuer First Down zuerkannt und bringt als nächstes den Ball ins Spiel.
5. Einem Team wird ein Timeout gewährt.
Die Uhr startet danach (1. bis 5.) immer mit dem Snap.
6. Team A wird ein neuer First Down zuerkannt.
7. Eine Strafe muss durchgeführt werden.
Die Uhr startet in diesen Fällen (6. bis 7.) mit der Ballfreigabe.

e) Jedes Team hat das Recht auf zwei beantragte Timeouts pro Halbzeit.

1. Ein gewährtes Team Timeout darf nicht länger als 60 Sekunden dauern. Danach startet die Game Clock, außer in den letzten 2 Minuten einer Halbzeit, mit der Ballfreigabe.
2. Jeder Spieler oder jeder Coach darf ein Timeout beantragen, während der Ball dead ist.

f) Auf Regel 3.3.5.a. (AFVD) wird besonders hingewiesen (2-Minuten-Timeout).

4. Punkte

a) Die Anzahl der Punkte eines gewinnbringenden Downs ergibt sich aus der nachfolgenden Tabelle:

Touchdown:	6 Punkte
Safety (Punkte werden dem Gegner zuerkannt):	2 Punkte
Erfolgreicher Try:	
Touchdown von der 5-Meterlinie:	1 Punkt
Touchdown von der 12-Meterlinie:	2 Punkte
Touchdown durch Team B:	2 Punkte
Safety (Punkte werden dem Gegner zuerkannt):	1 Punkt

- b) Wird bei einem Try der Punkt, von dem der Snap durchgeführt wird, durch eine Strafe verschoben, so können nur Punkte entsprechend dem ursprünglich gewählten Anspielpunkt erzielt werden.
- c) Das punktende Team hat die Wahl des Anspielpunktes (5/12-Meterlinie). Die Wahl bleibt bis zum Ende des Try unverändert.

5. Das Feld und die Feldabmessungen

(siehe Abb. 1)

Länge: 60-80 Meter (U10/U13: 60 Meter)

Breite: 20-25 Meter (U10/U13: 20 Meter)

Endzonen: 10 Meter

No-Running Zone: 5 Meter vor den Endzonen

Schiedsrichter-Zone: 1,5 Meter neben der Außenlinie

Teamzone: Von 5-Meter Linie bis 5-Meter Linie

Freie Zone (grau): Um das gesamte Spielfeld muss eine mindestens **4 Meter** breite Zone eingerichtet werden, in der sich keine Zuschauer befinden dürfen. Diese muss in geeigneter Weise gekennzeichnet sein. Als Zuschauer gelten auch Eltern und andere Begleitpersonen, die nicht als Teambetreuer auf dem Anhang zum Spielbereichsbogen stehen.

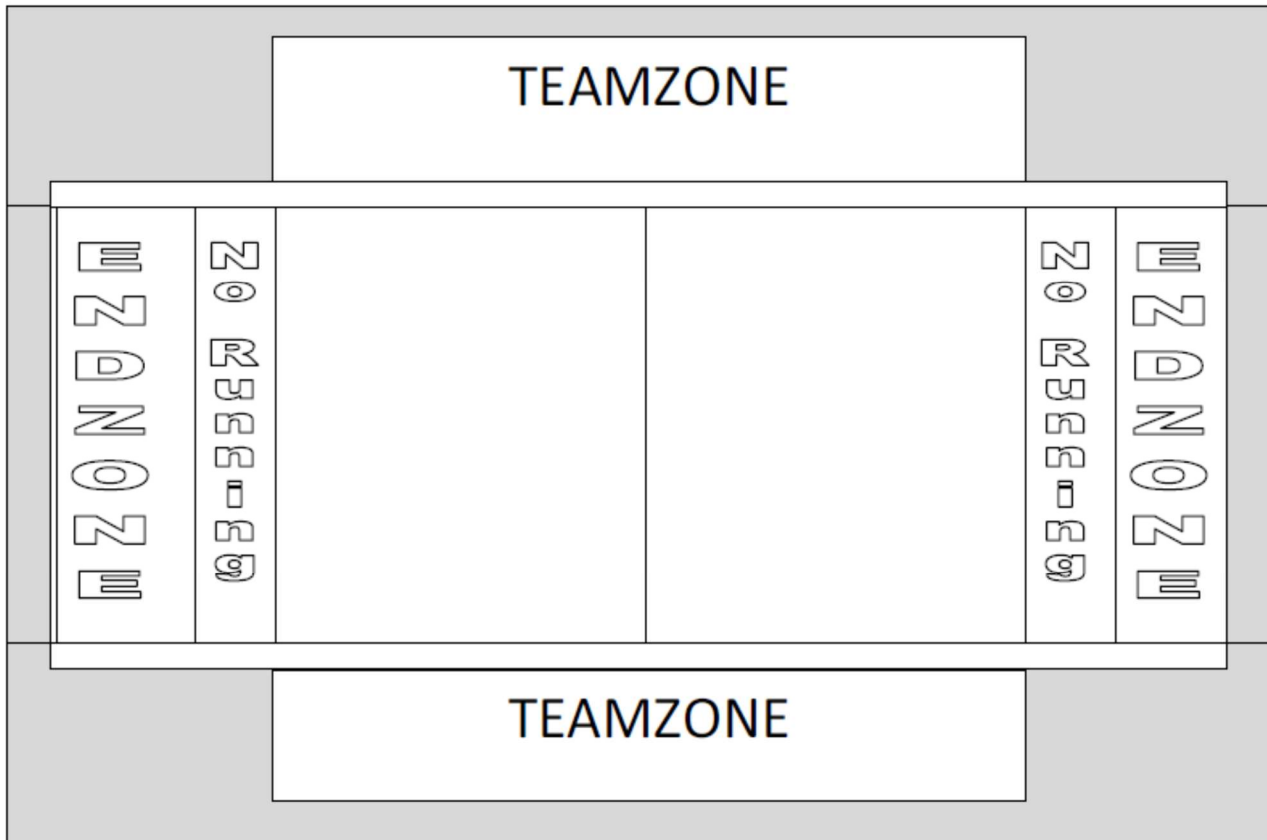


Abb. 1: Das Feld

6. Snappen, Lauf- und Passspielzüge

6.1. Snappen

- a) Um den Spielzug zu starten, muss der Ball durch die Beine des Snappers gesnapt werden.
- b) Der Snapper ist der Spieler, der den Ball zum Quarterback snapt.
- c) Der Snapper kann keine direkte anschließende Ballübergabe per Handoff durch den Quarterback erhalten.
- d) Der Quarterback ist der Spieler, der den Ball direkt durch den Snap erhält.
- e) Wird der Snap vom Quarterback nicht unter Kontrolle gebracht und fällt zu Boden, wird der Ball für dead erklärt und die Offense spielt den nächsten Down am Previous Spot.

- f) Nur U10/U13: Ein Offense Coach darf das Feld betreten, um im Offense Huddle Anweisungen zu geben. Sobald das Huddle aufgelöst wird, muss dieser das Feld wieder verlassen.

6.2. Laufspielzüge

- a) Liegt der Succeeding Spot innerhalb der gegnerischen No-Running Zone, sind keine Laufspielzüge zulässig. Die 5 Meter Linie gehört zur No-Running Zone. Es muss ein Vorwärtspass gespielt werden, der die neutrale Zone überquert (Regel 2.19.3.a. AFVD). **Strafe: Downverlust am Previous Spot.**
- b) Bringt das Spiel oder eine Strafe den Succeeding Spot außerhalb der No-Running Zone, ist wieder ein Laufspiel erlaubt. Jede Strafe kann abgelehnt werden (Regel 10.1.1.b AFVD).
- c) Alle Spieler der Defense dürfen ihre Scrimmage Line überqueren, wenn der Quarterback den Ball übergeben oder geworfen hat oder die Übergabe oder den Wurf antauscht. Alleine das Einnehmen einer Wurfhaltung ist kein angetauschter Wurf.

6.3. Passspielzüge

- a) Alle Spieler, mit Ausnahme des Snappers, sind berechnigte Receiver.
- b) Der Snapper gilt als Lineman. Er muss keine Trikotnummer von 50 bis 79 tragen. Für ihn gelten aber die Beschränkungen der Regel 7.3.10. AFVD (Unberechtigt downfield).
- c) Der Quarterback hat sieben Sekunden Zeit, einen Pass zu werfen. Der Ball wird für dead erklärt, wenn er nicht innerhalb von 7 Sekunden geworfen oder an einen anderen Spieler übergeben wird. Im Zweifel wurde dieses Zeitlimit nicht überschritten. Der nächste Down wird am Dead Ball Spot als Succeeding Spot gespielt. War es der vierte Versuch, beginnt Team B ihre Serie an der eigenen 5m-Linie.
- d) Ein nicht gefangener Rückpass oder ein Fumble ist ein freier Ball und kann von beiden Teams recover und

advanced werden. Die Sonderregelung für eingeschränkte Spieler bleiben bestehen.

6.4. Angriff auf den Quarterback

a) Nur ein Nose Tackle ist berechtigt, auf den Quarterback zu „rushen“, selbst wenn sich mehrere Spieler als Nose Tackle aufstellen. Als „Rush“ wird jegliche Vorwärtsbewegung des Nose Tackles angesehen. Im Zweifel ist die Bewegung vorwärts.

1. Ein Nose Tackle ist ein Defense Spieler, der sich beim Snap innerhalb eines Meters an der Scrimmage Line, gegenüber dem Snapper aufgestellt und mindestens eine Hand am Boden hat.

2. Gegenüber dem Snapper aufgestellt bedeutet, dass er sich mit seinem Körperrahmen (Regel 2.3.5. AFVD) mindestens im Bereich einer Schulter des Snappers befinden muss.

b) Es ist erlaubt, dass sich im Schulterbereich des Snappers mehrere Defense Spieler aufstellen, aber nur einer davon darf „rushen“. Alle anderen Defense Spieler dürfen die neutrale Zone erst dann überqueren, wenn u. a. Punkte c) und d) zutreffen.

Strafe: Live Ball Foul, illegales Verhalten, 5 Meter vom Previous Spot

c) Sobald der Ball vom Quarterback übergeben oder geworfen wurde oder die Übergabe oder den Wurf angetäuscht wurde, dürfen alle Defense Spieler die neutrale Zone überqueren und jeden Spieler angreifen. Alleine das Einnehmen einer Wurfhaltung ist noch kein angetäuschter Pass.

d) Wenn der Quarterback die neutrale Zone überquert, darf er von jedem Defense Spieler angegriffen werden.

7. Strafen (abweichend vom AFVD Regelwerk)

a) Strafen, für die das AFVD-Regelwerk oder dieses Regelwerk Meterstrafen vorsehen, mit Ausnahme der Defense Passbehinderung, persönliche Fouls und Fouls für unsportliches Verhalten, werden mit 5 Metern geahndet.

5-Meterstrafen für Live Ball Fouls werden vom Previous Spot geahndet. Wird die Strafe angenommen, wird der Down wiederholt, es sei denn die Strafe enthält gemäß AFVD Regelwerk einen Downverlust.

- b) Das absichtliche Wegwerfen des Balls, um einen Distanzverlust zu verhindern (Regel 7.3.2.h. AFVD), ist nur dann ein Foul, wenn der Passer nach vorne in eine Zone wirft, in der sich kein berechtigter Team A-Receiver befindet und der Pass nicht über die Neutrale Zone geht.
Strafe: Downverlust am Spot of Foul.

- c) Eine Defense Passbehinderung ist ein Spot Foul.
Ausnahme: Defense Passbehinderung in der Endzone
In diesem Fall ist der Succeeding Spot Team B's 2-Meterlinie.

- d) Tiefe Blocks sind verboten.
Ausnahme: Gegen den Runner

- e) Bezüglich Kontakte mit und gegen den Helm wird besonders auf die Regeln 9.1.3, 9.1.4 und 9.1.8. AFVD hingewiesen. Davon abweichend gilt für Kontakte gemäß Regel 9.1.4. (AFVD) jeder Spieler, auch der Runner (Regel 2.27.7.a. AFVD), als verteidigungsloser Spieler. Der 'stiff arm' von und gegen den Runner (Regel 9.1.8.a. Ausnahme AFVD) ist erlaubt, um den Gegenspieler an sich vorbeizuführen. Einen darüber hinaus andauernden legalen Kontakt sollen die Schiedsrichter durch Abbrechen des Downs unterbinden, auch wenn der Ball nach dem Regelwerk noch nicht dead ist.

- f) Persönliche Fouls und Fouls für Unsportliches Verhalten sind 10-Meterstrafen. Angenommene Strafen für Live Ball Fouls werden vom Previous Spot geahndet.

- g) Angenommene Strafen für Live Ball Fouls nach einem Team Ballbesitzwechsel werden vom Dead Ball Spot oder – bei Fouls des ballbesitzenden Teams – von einem dahinter liegenden Spot of Foul geahndet, sofern dieses Team vor dem Team-Ballbesitzwechsel nicht gefoult hat. Foulen beide Teams, heben sich die Fouls auf und der Down wird wiederholt. Die Ausnahmen in Regel 10.1.4 (AFVD) gelten nicht.

Ausnahme: Foult alleine das ballbesitzende Team nach Team-Ballbesitzwechsel in der eigenen Endzone, ist die Strafe ein Safety.

- h) Keine Distanzstrafe darf die Hälfte der Distanz vom Enforcement Spot zur Goalline des verursachenden Teams überschreiten.

Ausnahme: Defense Passbehinderung

- i) Strafen für Fouls alleine durch das nicht punktende Team während eines Downs, der in einem Touchdown endet (nicht beim Try), werden durch die Regel aufgehoben (Regel 10.2.5.a.2 AFVD).
- j) Strafen für persönliche Fouls und Fouls für Unsportliches Verhalten durch Team B enthalten automatisch einen First Down.

8. Schiedsrichter

Ein Spiel wird im Normalfall von drei Schiedsrichtern (R, LM, FJ) geleitet.

9. Sonderregelung Aktionsgewichtsgrenze

- a) Spieler der U13 (U10), die schwerer als 70 kg (U10: 55 kg) (in kompletter Ausrüstung ohne Helm) sind, fallen bei Spielbetrieb der U13 (U10) Tackle-Mannschaften unter die Aktionsgewichtsgrenze und gelten als eingeschränkte Spieler.
- b) Eingeschränkte Spieler dürfen für eine legale Formation nur wie folgt aufgestellt werden:
- Snapper
 - Nose Tackle
 - Quarterback
- c) Ein eingeschränkter Spieler darf weder vor noch nach einem Team-Ballbesitzwechsel mit dem Ball laufen oder für den Ballträger aktiv vorblocken. Ein Block, der hinter der neutralen Zone oder höchstens ein Meter jenseits davon aufgenommen und nicht weiter als drei Meter downfield gehalten wird, zählt nicht als Vorblocken im Sinne dieser Regel.

- d) Der eingeschränkte Quarterback darf hinter der Neutralen Zone bis zur ersten Ballübergabe oder einem Passwurf mit dem Ball laufen (unter Beachtung der 7-Sekunden-Regel), aber nicht mit dem Ball die neutrale Zone überqueren.
- e) Kommt ein Spieler, der nicht mit dem Ball laufen darf, in Ballbesitz, wird der Ball dead, sobald der eingeschränkte Spieler Ballkontrolle erlangt bzw. wiedererlangt oder als eingeschränkter Quarterback die neutrale Zone überquert. Blockt ein eingeschränkter Spieler aktiv vor, so wird der Ball sofort dead, sobald die Aktion illegal ist oder wird.
- f) Es wird beim Passcheck durch die Schiedsrichter nach Bedarf gewogen. Das Heimteam ist dafür verantwortlich, dass eine dafür geeignete und funktionsfähige Waage spätestens zum Passcheck zur Verfügung steht. Unabhängig vom Überprüfungsrecht der Schiedsrichter haben die Teamverantwortlichen sicherzustellen, dass bereits vor dem Passcheck alle Spieler, die unter die Aktionsgewichtsgrenze fallen, gekennzeichnet sind. Als Kennzeichnung dient ein großes X auf dem Helm, das sich eindeutig von der Helmfarbe unterscheidet.
- g) Die Schiedsrichter werden angehalten einen Wettkampf vorausschauend zu leiten. Aktionen, die Anlass dazu geben, dass ein körperlich schwächerer Spieler durch körperlich überlegene Spieler gefährdet werden könnte, dürfen sofort abgebrochen werden, auch wenn der Ball nach dem Regelwerk noch nicht dead ist.

© American Football & Cheerleading Verband NRW e.V.

Halterner Straße 193
45770 Marl
Telefon: 02365/503770
E-Mail: kontakt@afcvnrw.de
Homepage: www.afcvnrw.de

Alle Rechte vorbehalten. Auch die der Übersetzung, des Nachdrucks auch auszugsweise, der Wiedergabe auf fototechnischem Weg oder ähnlich auch auszugsweise. Veröffentlichung nur mit schriftlicher Genehmigung des American Football & Cheerleading Verbandes NRW e.V.