



# NRW Flag Football Schulmeisterschaften Regeln 2026

**Dieses Dokument beschreibt die Regeln der NRW Schulmeisterschaften im Flag Football in  
Zuständigkeit des AFCV NRW.**

Grundlage dieses Dokuments sind die offiziell übersetzten deutschen [Regeln für Flag Football im AFVD](#). Außerdem orientierten sich diese Regeln an den vereinfachten Regeln der NFL, um einen einfacheren Zugang zum Flag Football Sport zu finden.

# Inhaltsübersicht

<b>Inhaltsübersicht</b>	<b>1</b>
<b>A. Allgemeiner Teil</b>	<b>2</b>
1. Teilnahmeberechtigung	2
2. Equipment	2
3. Altersklassen und Kaser	2
4. Das Spiel	3
5. Spielzeit und Verlängerung	4
6. Das Feld	4
7. Punkte	5
8. Live Ball / Dead Ball	6
9. Angriff	6
10. Verteidigung	8
11. Strafen	9
12. Spots	10
13. Strafenkatalog	11

# A. Allgemeiner Teil

## 1. Teilnahmeberechtigung

- 1.1. Für alle Turniere im Rahmen der NRW Flag Football Schulmeisterschaften sind Einverständniserklärungen erforderlich. Diese Erklärungen erfolgen durch das Ausfüllen des [Teammeldeformulars](#) und müssen von der Schulleitung per Unterschrift bestätigt werden.

## 2. Equipment

- 2.1. Spieler müssen für Flag Football zugelassene Flaggen und Bälle verwenden. Spezifikationen sind dem offiziellen Regelwerk zu entnehmen: [Regel 1 Abschnitt 2 und 3](#)
- 2.2. Spieler müssen geeignete Schuhe tragen. Schuhe mit Schraubstollen oder Stollenschuhe mit Stollen, die länger als 1,25 cm sind, sind nicht erlaubt.
- 2.3. Spieler müssen Trikots oder T-Shirts derselben Farbe und/oder Design tragen. Trikots müssen in die Hosen gesteckt werden.
- 2.4. Spieler müssen Hosen derselben Farbe und/oder Design tragen. Sie dürfen keine Taschen vorweisen. Sollten Hosen Taschen haben, müssen die Taschen mit Klebeband o. ä. abgeklebt werden.
- 2.5. Alle Farben der Flaggen müssen sich von den Farben der getragenen Hosen unterscheiden.
- 2.6. Spieler können einen Mundschutz tragen. Der Mundschutz darf auch durchsichtig sein.
- 2.7. Spieler müssen alle Schmuckstücke ablegen oder die Schmuckstücke vollständig abdecken.
- 2.8. Kopfbedeckungen und Protektoren, die andere Spieler gefährden könnten, sind nicht erlaubt (z.B. Schulterpads, Schirmmützen/Caps mit harten Kanten, Knieschienen mit freiliegendem Material).

## 3. Altersklassen und Kader

- 3.1. Die NRW Flag Football Schulmeisterschaft wird in drei Altersklassen gespielt:
  - 3.1.1. U12: Spielberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2014 und jünger. Schülerinnen (Mädchen) des Jahrgangs 2013 sind ebenfalls spielberechtigt.
  - 3.1.2. U14: Spielberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2012, 2013 und 2014. Schülerinnen (Mädchen) des Jahrgangs 2011 sind ebenfalls spielberechtigt.

- 3.1.3. U16: Spielberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2010, 2011 und 2012. Schülerinnen (Mädchen) des Jahrgangs 2009 sind ebenfalls spielberechtigt.
- 3.2. Ein Team ist eine Mannschaft in einer Altersklasse. Ein Team kann mit einem Kader von maximal zwölf Spielern antreten.
- 3.3. Ein Team kann nicht mit weniger als sieben Spielern zu einem Turnier antreten.
- 3.4. Ein Team muss mit einem Kader antreten, in dem mindestens ein Mädchen oder mindestens ein Junge ist.
- 3.5. Ein Team auf dem Feld kann auch nur aus Mädchen oder nur aus Jungen bestehen. Dabei gilt, dass in jedem Team maximal 2 Mädchen des gemäß 3.1.1., 3.1.2. und 3.1.3. ältesten Jahrgangs gleichzeitig auf dem Feld stehen dürfen.
- 3.6. Ein Team kann mit vier Spielern spielen, nicht aber mit weniger.

## 4. Das Spiel

- 4.1. Das Spiel wird zwischen zwei Teams von jeweils nicht mehr als fünf Spielern auf einem rechteckigen Feld gemäß Punkt 6 dieses Regelwerks und mit einem regulären Ball gespielt.
- 4.2. Zu Beginn jedes Spiels treffen sich die Teamkapitäne beider Teams in der Mitte des Spielfeldes, um durch Münzwurf zu bestimmen, wer als erstes das Angriffsrecht hat. Das Gastteam (im Spielplan zweitgenanntes Team) gibt die Wahl (Kopf/Zahl) vor dem Münzwurf an.
- 4.3. Der Gewinner des Münzwurfs hat die Wahl, ob sein Team mit der Offense oder Defense beginnt. Der Verlierer des Münzwurfs hat die Wahl der Spielrichtung. In der zweiten Halbzeit wechselt der Ballbesitz zu dem Team, welches das Spiel in der ersten Halbzeit in der Verteidigung begonnen hat.
- 4.4. Das angreifende Team beginnt an ihrer eigenen 5-Yard-Linie und hat vier Spielzüge (Versuche/Downs), um die Mittellinie zu überqueren. Sobald ein Team die Mittellinie überquert hat und noch keinen Touchdown erzielt hat, erhält es vier weitere Spielzüge, um in die Endzone des verteidigenden Teams zu spielen und einen Touchdown zu erzielen.
- 4.5. Gelingt es dem angreifenden Team nicht, die Mittellinie zu überqueren oder einen Touchdown zu erzielen, wechselt das Angriffsrecht und das Spiel wird an der 5-Yard-Linie des anderen Teams mit deren Offense fortgeführt.
- 4.6. Wenn Spieler der Defense den Ball abfangen (Interception), können sie versuchen, einen Touchdown zu erzielen, indem sie in die Endzone des angreifenden Teams laufen. Gelingt ihnen kein Touchdown, wird der Ball an der Stelle platziert, an der der Spielzug beendet wurde und das Angriffsrecht wechselt.
- 4.7. Das Tempo des Spiels wird von den Offiziellen bestimmt und nicht von Spielern oder Coaches. Der Ball darf nur von Offiziellen platziert werden. Die Position des Balles bestimmt die aktuelle Line of Scrimmage.

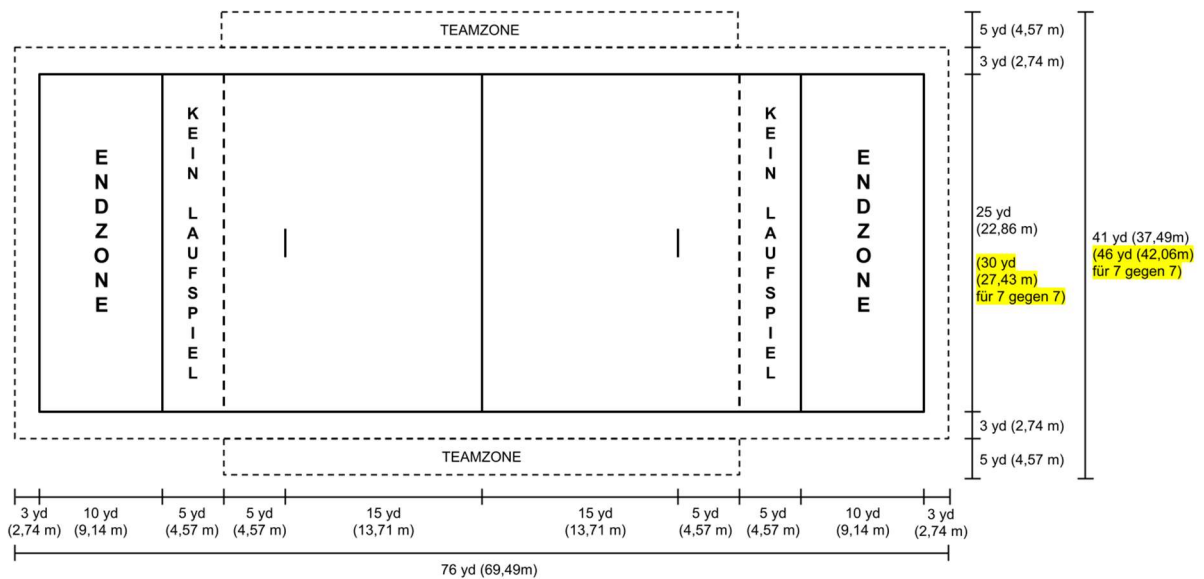
## 5. Spielzeit und Verlängerung

- 5.1. Spiele der NRW Flag Football Schulmeisterschaften werden in zwei Halbzeiten zu je 10 Minuten Spielzeit gespielt. Die Uhr wird nur bei Verletzungen oder nach Ermessen der Offiziellen angehalten.
- 5.2. Zwischen den Halbzeiten liegt eine Pause von einer Minute.
- 5.3. Es wird ohne Teamauszeiten gespielt.
- 5.4. Bei Turnieren mit mehr als einem Spielfeld, wird die Zeit zentral von der Turnierleitung gestartet. Wird auf einem Spielfeld eine Unterbrechung notwendig, kann das Spiel auf allen Plätzen unterbrochen werden.
- 5.5. Nach jedem Spielzug wird der Ball von den Offiziellen platziert und freigegeben. Die Offense hat dann 30 Sekunden Zeit, um den nächsten Spielzug zu starten. Die Teams werden an die Spieluhr erinnert, wenn nur noch 10 Sekunden verbleiben.
- 5.6. Im Falle eines Unentschiedens bei Entscheidungsspielen gehen die Spiele in die Verlängerung:
  - 5.6.1. Durch einen erneuten Münzwurf wird das erste Angriffsrecht in der Verlängerung bestimmt.
  - 5.6.2. Die Teams versuchen abwechselnd einen Extrapunkt (von der 5-Yard-Linie) zu erzielen.
  - 5.6.3. Die Verlängerung wird in Runden gespielt, in denen jedes Team einen Extrapunktversuch unternimmt.
  - 5.6.4. Sollte nach einer Runde noch immer Gleichstand herrschen, wird eine weitere Runde gespielt.
  - 5.6.5. Die Verlängerung endet nach einer Runde, in der ein Team punktet und das andere Team nicht.

## 6. Das Feld

- 6.1. Das Spielfeld ist ein rechteckiger Bereich mit den im Bild dargestellten Abmessungen und Linien. Die Oberfläche des Spielfelds muss fest, eben und frei von Hindernissen sein. Die Maße sind von den inneren Rändern der Linien genommen (die Goal Line ist ein Teil der Endzone).
- 6.2. Feldabmessungen: Länge 50 Yards (45,74 m), zusätzliche Endzonen 10 Yards (9,15 m), Breite 25 Yards (22,90 m). Der erforderliche Raum für ein Feld ist 76

Yards (69,55m) x 31 Yards (28,40m).



- 6.3. Minimale Feldmarkierungen sind Seitenlinien, Goallines und Endlinien.
- 6.4. Die minimalen Feldmarkierungen können, sofern ein Kreiden oder Spraysen der Linien nicht möglich ist, z.B. bei Kunstrasenplätzen, auch durch flache, weiche Hütchen erfolgen.

## 7. Punkte

- 7.1. Spieler der Offense, welche mit dem Ball in die gegnerische Endzone laufen oder dort einen Pass fangen, erzielen einen Touchdown. Auch Spieler der Defense können nach einer Interception (abgefangener Ball) in der gegnerischen Endzone einen Touchdown erzielen. Ein Touchdown bringt 6 Punkte.
- 7.2. Im Anschluss an jeden Touchdown hat das punktende Team die Wahl, mit einem weiteren Versuch von der 5-Yard-Linie für einen weiteren Extrapunkt, oder von der 10-Yard-Linie für zwei weitere Extrapunkte zu gehen.
- 7.3. Innerhalb der letzten fünf Yards vor der gegnerischen Endzone sind nur noch Passspielzüge erlaubt (No Run Zone).
- 7.4. Fängt die Defense den Ball während eines Extrapunktversuchs ab und trägt den Ball in die gegnerische Endzone, erzielt sie unabhängig davon, ob es sich um einen Extrapunktversuch von der 5- oder 10-Yard-Linie gehandelt hat zwei Punkte.
- 7.5. Wird der Ballträger in der eigenen Endzone gestoppt, verliert dort den Ball, läuft ins Aus oder begeht eine Strafe, erzielt die Defense einen Safety. Für einen Safety erhält das Team zwei Punkte.
- 7.6. Wenn ein Team aufgibt oder gar nicht erst antritt, wird das Spiel als 28:0 Sieg für das gegnerische Team gewertet.

## 8. Live Ball / Dead Ball

- 8.1. Ein Spielzug beginnt mit dem Snap des Centers zum Quarterback (Live Ball) und wird so lange gespielt, bis ein Offizieller pfeift und damit den Spielzug beendet (Dead Ball).
- 8.2. Wenn Spieler sich vor dem Snap in die neutrale Zone (auf Höhe des Balles) stellen oder sie vorher betreten, dann handelt es sich um ein Dead Ball Foul. Offizielle können Spieler darauf aufmerksam machen, damit sie ihre Aufstellung korrigieren können, um eine Strafe zu vermeiden.
- 8.3. Jeder Offizielle kann mit einem Pfiff den Spielzug beenden.
- 8.4. Der Spielzug ist beendet (Dead Ball), wenn:
  - a) der Ball auf den Boden fällt. Wenn der Ball durch einen Snap auf den Boden fällt, wird der Ball für den nächsten Spielzug an der gleichen Stelle platziert, wo der vorherige Spielzug gestartet wurde (gleiche Line of Scrimmage / kein Raumverlust).
  - b) eine Flagge des Ballträgers gezogen wird oder von alleine abfällt.
  - c) der Ballträger ins Aus läuft.
  - d) ein Touchdown, eine 1-Punkte- bzw. 2-Punkte-Conversion oder ein Safety erzielt wird.
  - e) ein anderer Körperteil als die Hände oder Füße des Ballträgers den Boden berühren.
  - f) ein Spieler den Ball empfängt, welcher vorher eine oder beide Flaggen verloren hat (bei Fremdeinwirkung handelt es sich ggf. um eine Defense-Strafe).
  - g) Die 7-Sekunden-Uhr für den Pass abläuft.
  - h) ein Passversuch unvollständig ist.
  - i) der Ball zu irgendeinem Zeitpunkt absichtlich gekickt worden ist.
  - j) ein Offizieller unbeabsichtigt gepfiffen hat.

## 9. Angriff

- 9.1. Spieler dürfen mit dem Ball in Richtung der gegnerischen Endzone laufen, um Raumgewinn oder einen Touchdown zu erzielen. Ausgenommen davon sind der Quarterback und Spielzüge in der gegnerischen No Run Zone (die letzten fünf Yards vor der gegnerischen Endzone).
- 9.2. Wenn der Spielzug beendet ist, wird der Ball von einem Offiziellen dort platziert, wo der Ball sich befunden hat, als dem Ballträger eine Flagge gezogen worden ist, ins Aus gelaufen ist oder der Ballträger die Kontrolle über den Ball verloren hat.
- 9.3. Sobald der Ball die Goalline (Beginn der Endzone) berührt und der Ballträger noch beide Flaggen hat und nicht im Aus ist, wird ein Touchdown erzielt.

- 9.4. Der Ballträger befindet sich im Aus, wenn irgendein Körperteil die Seitenlinie oder den Boden außerhalb des Spielfelds berührt.
- 9.5. Der Quarterback ist der Offensespieler, welcher den Snap erhält. Der Quarterback darf mit dem Ball nicht über die Line of Scrimmage hinaus laufen, um Raumgewinn zu erzielen.
- 9.6. Ein Handoff ist die direkte Ballübergabe an einen anderen Spieler, ohne dass der Ball vorher die Hände des Ballträgers verlässt (kein Pass). Handoffs dürfen nur hinter der Line of Scrimmage stattfinden. Handoffs können vor, neben oder hinter dem Ballträger erfolgen. In einem Spielzug darf die Offense mehrere Handoffs durchführen (ausschließlich hinter der Line of Scrimmage).
- 9.7. Es ist nur ein Vorwärtspass erlaubt. Laterale Pässe oder Pässe nach hinten sind vor einem Vorwärtspass erlaubt. Jeder Pass nach dem ersten Vorwärtspass ist ein illegaler Pass und somit eine Strafe gegen die Offense.
- 9.8. Befindet sich die Line of Scrimmage innerhalb der No-Run-Zone (die letzten fünf Yards vor der gegnerischen Endzone), darf die Offense keine Laufspielzüge spielen.
- 9.9. Spieler, die einen Handoff erhalten, sind berechtigt, einen Vorwärtspass zu werfen. Die Line of Scrimmage darf vorher jedoch nicht überschritten werden.
- 9.10. Ballträger dürfen nicht springen oder hechten, um das Ziehen der Flaggen zu verhindern.
- 9.11. Offense-Spieler dürfen Defense-Spieler zu keinem Zeitpunkt daran hindern, zum Ballträger zu gelangen. Sobald der Ballträger die Line of Scrimmage überquert hat, sollten Offense-Spieler ohne Ballbesitz stehen bleiben, um unnötige Strafen zu vermeiden.
- 9.12. Alle Pässe müssen von hinter der Line of Scrimmage geworfen werden. Ein Werfer gilt als hinter der Line of Scrimmage, wenn sich der Werfer vollständig auf seiner Seite der Line of Scrimmage befindet und kein Körperteil die gedachte Ebene der Line of Scrimmage berührt oder überschreitet.
- 9.13. Der Quarterback darf den Ball wegwerfen, um einen Sack zu vermeiden.
- 9.14. Der Quarterback hat bei einem Spielzug sieben Sekunden Zeit, um den Ball zu werfen. Wird ein Pass nicht innerhalb dieser sieben Sekunden geworfen, ist der Spielzug beendet. Der Versuch (Down) ist verbraucht und der Ball wird an die gleiche Stelle zurückgelegt, auf der er vor diesem Spielzug gelegen hat (vorherige Line of Scrimmage).
- 9.15. Sobald der Ball übergeben wurde (Handoff), gilt die 7-Sekunden-Regel nicht mehr.

- 9.16. Alle Spieler sind berechtigt, einen Pass zu erhalten. Dies gilt auch für den Quarterback, wenn er den Ball hinter der Line of Scrimmage vorher abgegeben hat (Handoff).
- 9.17. Jeder Pass, der von einer berechtigten Person im Spielfeld gefangen wird und den Boden In-bounds berührt, gilt als vollständig und bleibt im Spiel, außer der Ball wird in der gegnerischen Endzone gefangen. Ein Pass ist ebenfalls unvollständig, wenn eine Person den Ball im Sprung fängt und der erste Fuß auf oder außerhalb der Außenlinie aufkommt.
- 9.18. Bei gleichzeitigem Ballbesitz eines Angreifers und eines Verteidigers wird der Ball dem Angriffsspieler zugesprochen.
- 9.19. Sobald sich die Offense aufgestellt hat, darf sich (nur) ein Spieler bewegen (Motion). Diese Motion darf nicht in Richtung der gegnerischen Endzone erfolgen und wird in diesem Fall als Fehlstart gewertet. Der Spielzug kann während der Motion eines Spielers gestartet werden.
- 9.20. Der Center muss den Ball in einer gleichmäßigen Bewegung vom Boden zum Quarterback bringen (Snap).

## 10. Verteidigung

- 10.1. Eine Flagge eines Spielers darf gezogen werden, sobald der Spieler den Ball berührt oder in Besitz des Balles ist. Außerdem darf eine Flagge eines Spielers gezogen werden, welcher vorgibt, in Ballbesitz zu sein.
- 10.2. Verteidiger dürfen springen, um eine Flagge des Ballträgers zu erreichen, ihn dabei aber nicht physisch aufhalten oder treffen.
- 10.3. Der Ball darf nicht aus den Händen des Ballträgers gerissen oder geschlagen werden.
- 10.4. Sobald der Quarterback eine Ballübergabe vollzieht oder auch nur antäuscht, darf die Defense die Line of Scrimmage überqueren.
- 10.5. Blitzler ist eine Defense-Person, die sich beim Snap mit allen Körperteilen mehr als 7 Yard (6,40 m) von der Line of Scrimmage entfernt aufstellt.
  - 10.5.1. Sie kann sich mit einem legalen Signal als Blitzler etablieren, indem sie eine Hand, mindestens in der letzten Sekunde vor dem Snap, deutlich über den Kopf hebt. Dies gewährt ihr Wegrecht, die das allgemeine Wegrecht der Offense ablöst.
  - 10.5.2. Der Blitzler muss unmittelbar nach dem Snap, schnell und in einer geraden Linie auf den Punkt zu laufen, an dem der Quarterback den Snap erhält, um das Wegrecht zu behalten.
  - 10.5.3. Wenn ein Blitzler zu spät startet, langsam läuft, einen anderen Punkt anvisiert, während des Laufens die Richtung ändert oder einfach nicht auf den

Quarterback zuläuft, verliert die Person ihr Wegrecht, kann allerdings weiter am Spielgeschehen teilnehmen wie die anderen Verteidigenden.

- 10.5.4. Maximal zwei Blitzer können per Handzeichen Wegrecht anmelden.
- 10.5.5. Nur in der Altersklasse U16 wird mit Blitzer gespielt. In den Altersklassen U12 und U14 wird ohne Blitzer gespielt.

## 11. Strafen

- 11.1. Der Referee wird alle begangenen Strafen entsprechend ansagen.
- 11.2. Alle Strafen werden von der Line of Scrimmage aus verhängt, mit Ausnahme von Spot-Fouls. Bei den Spot-Fouls wird der Ball an der Stelle des begangenen Fouls für den nächsten Spielzug plaziert.
- 11.3. Das Spiel darf nicht mit einer Strafe gegen die Defense beendet werden, es sei denn, die Offense lehnt die Strafe ab.
- 11.4. Keine Strafe darf die Distanz zur Goalline des foulenden Teams, um mehr als die Hälfte verringern (half the distance).
- 11.5. Flag Guarding ist der Versuch eines Ballträgers, einen Verteidiger physisch daran zu hindern, seine Flagge zu ziehen, indem er seine Flagge verdeckt oder schützt, die Schulter senkt oder den Arm in Richtung des Verteidigers ausstreckt.
- 11.6. Spieler müssen versuchen, Zusammenstöße mit Spielern zu vermeiden, die bereits stehen (Right of Place / Platzrecht)
- 11.7. Platzrecht hat jede feststehende Person, die ihre normale Körperhaltung behält und sich in keine Richtung bewegt, um ihre Position zu verändern.
  - 11.7.1. Bei einer rein vertikalen Bewegung, einschließlich des Abhebens vom Boden, um einen Pass zu werfen oder zu fangen, bleibt das Platzrecht erhalten.
  - 11.7.2. Platzrecht ist höher zu bewerten als Wegrecht, wenn bestimmt werden soll, wer ein Foul begangen hat.
- 11.8. Die Verteidiger müssen vermeiden, in den Laufweg eines passberechtigten Offense-Spielers zu rennen und somit eine Kollision zu verursachen (Right of Way / Wegrecht).
- 11.9. Offense-Spieler müssen vermeiden, in den direkten Laufweg des Blitzers zu rennen (Right of Way / Wegrecht).
- 11.10. Wegrecht wird einer sich bewegenden Person zuerkannt, die mit normaler Körperhaltung eine Bewegungsrichtung hergestellt hat und diese nicht verändert.
  - 11.10.1. Eine Person mit Wegrecht hat ein höheres Privileg als alle anderen Personen, außer denen mit Platzrecht, wenn bestimmt werden soll, wer ein Foul begangen hat.

## 12. Spots

- 12.1. Der Enforcement Spot ist der Punkt, vom dem aus eine Strafe für ein Foul durchgeführt wird.
- 12.2. Der Dead Ball Spot ist der Punkt, an dem der Ball dead wird.
- 12.3. Der Spot of Foul ist der Punkt, an dem sich das ereignet. Befindet sich dieser Punkt im Aus, so wird der angrenzende Punkt an die Seitenlinie verschoben. Befindet sich dieser Punkt hinter der Goalline, ist das Foul in der Endzone.
- 12.4. Der Basic Spot ist die Line of Scrimmage mit den folgenden Ausnahmen:
  - 12.4.1. Für Fouls der Offense hinter der Scrimmage Line ist der Basic Spot der Spot of Foul.
  - 12.4.2. Für Fouls der Defense jenseits der Scrimmage Line ist der Basic Spot der Dead Ball Spot.
  - 12.4.3. Für Fouls nach einem Teamballbesitzwechsel ist der Basic Spot der Dead Ball Spot. Wenn das Foul auf dem letzten zugehörigen Lauf des Teams, das in Ballbesitz gekommen ist, begangen wird und das Foul hinter dem Dead Ball Spot liegt, ist der Basic Spot der Spot of Foul.
  - 12.4.4. Genauere Beispiele für den Basic Spot sind im [deutschen Flag Football Regelwerk](#) unter Basic Spot Umsetzung enthalten.
  - 12.4.5. Umgangssprachlich kann gesagt werden, der Basic Spot ist der für das foulende Team schlechtere Spot. Bei einem illegalen Kontakt durch die Defense wäre der Basic Spot somit beispielsweise der Dead Ball Spot und nicht die Scrimmage Line.

## 13. Strafenkatalog

### Defense-Strafen:

Foul	Beschreibung	Strafe
Passbehinderung Defense	Ein Spieler behindert einen berechtigten Passempfänger, den Ball zu fangen.	10 Yards, Basic Spot, Automatischer erster Versuch
Halten / Illegaler Kontakt Defense	Ein Spieler hält einen anderen Spieler fest oder berührt diesen absichtlich	10 Yards, Basic Spot, Automatischer erster Versuch
Illegales Flaggenziehen	Ein Spieler zieht einem Gegner die Flagge weg, bevor er in Ballbesitz gekommen ist bzw. den Ball berührt hat.	5 Yards, Basic Spot
Illegaler Blitz	Der Blitzler muss 7 oder mehr Yard von der Line of Scrimmage entfernt sein.	5 Yards, Line of Scrimmage
Illegales Blitzersignal	Maximal zwei Spieler dürfen sich als Blitzler etablieren.	5 Yards, Dead Ball Spot
Offside	Defense-Spieler müssen sich bevor der Ball gesnappt wird hinter ihrer Line of Scrimmage befinden.	5 Yards, Dead Ball Spot

### Offense-Strafen:

Foul	Beschreibung	Strafe
Passbehinderung Offense	Ein Spieler behindert einen Defense-Spieler, den Ball abzufangen.	10 Yards, Basic Spot, Loss of Down
Halten / Illegaler Kontakt Offense	Ein Spieler hält einen anderen Spieler fest oder berührt diesen absichtlich	10 Yards, Basic Spot, Loss of Down
Fehlstart	Ein Spieler startet oder bewegt sich auf eine Weise, die den Beginn des Spiels anzeigt, bevor der Ball gesnappt wurde.	5 Yards, Dead Ball Spot
Abschirmen	Absichtliches Blocken eines Defense-Spielers	5 Yards, Line of Scrimmage
Illegaler Lauf	Der Quarterback überquert sie Line of Scrimmage	5 Yards, Line of Scrimmage, Loss of Down
Illegaler Laufspielzug	Die Offense darf innerhalb der No Run Zone keine Laufspielzüge spielen.	5 Yards, Line of Scrimmage, Loss of Down

Illegale Ballübergabe	Die Offense darf nach dem Überqueren der Line of Scrimmage den Ball nicht mehr übergeben.	5 Yards, Spot of Foul, Loss of Down
Illegaler Vorwärtspass	Die Offense darf nur einen Vorwärtspass spielen.	5 Yards, Spot of Foul, Loss of Down
Illegaler Rückwärtspass	Die Offense darf nach Überqueren der Line of Scrimmage den Ball nicht mehr zurückpassen.	5 Yards, Spot of Foul, Loss of Down
Springen oder Hechten	Ein Offense-Spieler darf nicht springen oder hechten, um das Ziehen der Flaggen zu verhindern.	5 Yards, Spot of Foul, Loss of Down
Flag Guarding	Ein Ballträger verhindert absichtlich den Zugang des Verteidigers zu seinen Flaggen	5 Yards, Spot of Foul, Loss of Down
Illegaler Kick durch den Runner	Der Ballträger darf den Ball nicht absichtlich treten.	5 Yards, Spot of Foul, Loss of Down
Illegaler Snap	Der Center muss den Ball in einer gleichmäßigen, flüssigen Bewegung vom Boden zum Quarterback bringen.	5 Yards, Dead Ball Spot
Spielverzögerung	Die Offense hat 30 Sekunden Zeit, ihren Spielzug zu starten.	5 Yards, Dead Ball Spot
Passverzögerung	Der Quarterback hat 7 Sekunden Zeit den Ball "loszuwerden"	Line of Scrimmage, Loss of Down
Illegale Ballberührung	Ein Offense-Spieler, welcher das Feld freiwillig verlassen hat, darf den Ball nicht mehr berühren.	Line of Scrimmage, Loss of Down
Illegale Motion	Wenn der Snap beginnt, kann ein Offense-Spieler in Bewegung sein, aber darf sich nicht in Richtung der gegnerischen Endzone bewegen	5 Yards, Line of Scrimmage
Illegaler Shift	Wenn der Snap beginnt und zwei oder mehr Offense-Spieler sich bewegen, ist dies ein illegaler Shift	5 Yards, Line of Scrimmage

Allgemeine Strafen:

Foul	Beschreibung	Strafe
Störende Signale	Kein Defense-Spieler darf Worte oder Signale verwenden, welche das gegnerische Team verwirren könnte, während diese sich bereit machen, den Ball ins Spiel zu bringen.	5 Yards, Dead Ball Spot
Illegale Spielteilnahme	Die Spielteilnahme von mehr als fünf Personen eines Teams ist illegal.	5 Yards, Line of Scrimmage
Unsportliches Verhalten	Jegliches unsportliches Verhalten: Beleidigungen, Drohungen usw.	10 Yards, Dead Ball Spot