

# 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

<b>5</b>	<b>Das Laufspiel</b>	<b>80</b>
5.1	Das Zone-Blocking	82
5.2	Das Man-Blocking: Gap, Power und Co.	88
5.3	Das Option-Run-Game	91
5.3.1	Exkurs: Die Wildcat Offense	97
<b>6</b>	<b>Die Defense</b>	<b>100</b>
6.1	Linebacker und Defensive Line, 4-3 und 3-4: Die Front Seven	101
6.1.1	4-3-Defense	103
6.1.2	4-3 Over und 4-3 Under	105
6.1.3	3-4-Defense	106
6.1.4	Exkurs: Die 85er Bears und die 46-Defense	109
6.2	Cornerback und Safety: Die Secondary	112
6.2.1	Zone Coverage	115
6.2.2	Exkurs: Die Tampa-2-Defense	118
6.2.3	Man Coverage	121
6.3	Pass-Rush und Blitzing	124
6.3.1	Exkurs: Dick LeBeau und der Zone Blitz	127
<b>7</b>	<b>Special Teams</b>	<b>132</b>
<b>8</b>	<b>Der Rahmen der NFL</b>	<b>136</b>
8.1	Der Draft	137
8.1.1	Wie funktioniert der NFL-Draft?	139
8.2	Die Free Agency und der Salary Cap	142
8.2.1	Franchise Tag, Transition Tag: Die Waffen der Teams	146
8.2.2	Der Salary Cap	149

<b>9</b>	<b>Entwicklungen im Football: Die Zukunft des Spiels</b>	<b>154</b>
9.1	Exkurs: Die „Five-Across-Formation“	157
9.2	Exkurs: Analytics – Football und der Zahlenwahn	159
	<b>Anhang</b>	<b>162</b>
	Das American-Football-Wörterbuch	162
	Literaturverzeichnis	199
	Bildnachweis	200