

Huddle up!	8	Die Ausrüstung	32
Das Spiel	12	Der Ball	34
Was ist American Football?	15	Der Helm	35
Das Spielfeld	16	Der Körperschutz	36
<i>Spielfeldmaße</i>	16	<i>Schulterpolster</i>	36
<i>Die Endzonen</i>	16	<i>Hosen, Unterleibsschutz und</i>	
<i>Die 10-Meter-Linien</i>	18	<i>sonstige Schutzpolster</i>	36
<i>Die Hashmarks</i>	19	<i>Handschuhe</i>	36
<i>Die Teamzone</i>	19	Trikots und Nummern	37
Der Spielablauf	19	Schuhe	39
<i>Kickoff</i>	20	Schiedsrichter-Ausstattung	39
<i>Der Snap</i>	20	Die Akteure	41
<i>Downs und Touchdowns</i>	21	Die Offense	42
<i>PAT und Conversion</i>	23	<i>Spieler der Offense</i>	43
<i>Fourth Down</i>	24	<i>Offense-Playbook</i>	47
<i>Fieldgoal</i>	25	Die Defense	52
<i>Interception und Fumble</i>	25	<i>Spieler der Defense</i>	54
<i>Der Safety</i>	27	<i>Defense-Playbook</i>	56
<i>Die 10-Meter-Kette und die</i>		Special Teams	59
<i>Chain Crew</i>	27	Die Trainer	60
<i>Ende eines Spielzugs</i>	27	Die Schiedsrichter (Officials) . . .	62
<i>Blocken und Tackeln</i>	28	<i>Schiedsrichterzeichen und Strafen</i> . .	65
Die Spielzeit	31	Cheerleading	70

American Football in Nordamerika 73

- I College Football 74
 - Was ist College Sport? 75
 - Zuschauer magnet College Football 78
- I Die NFL (National Football League) 80
 - Historischer Überblick 80
 - Super Bowl, eine amerikanische Institution 84
 - Super Bowl-Übersicht 86
 - Die NFL-Teams 88
- I Canadian Football 90
 - Radically Canadian 90
 - Der etwas andere Football 90
 - Die CFL-Teams 91
- I Arena Football 91
- I »Pro Football Hall of Fame« 93

American Football in Deutschland 95

- I Die GFL (German Football League) 97
- I Der Unterbau 101
 - Umfangreicher Ligabetrieb 101
- I Die Nationalmannschaft 102
- I Die NFL Europe und ihr Ende 104
- I American Football als Breitensport 109
 - Jugend-Football 109
- I Flag Football 111
 - So spielt man Flag Football 111
- I Frauen-Football 113

American Football von A bis Z 114

Anhang 125

- Wichtige Adressen 126
- American Football im Internet – eine Auswahl 127
- Lesestoff 127