PROJECT PARK – 7on7 REGELWERK

1. Allgemeines

- Turnierformat: 7 gegen 7
- Zwei Spielfelder parallel
- Gespielt wird ausschließlich mit Skill-Positionen (keine O-Line)
- Running Clock
- Keine Timeouts

---

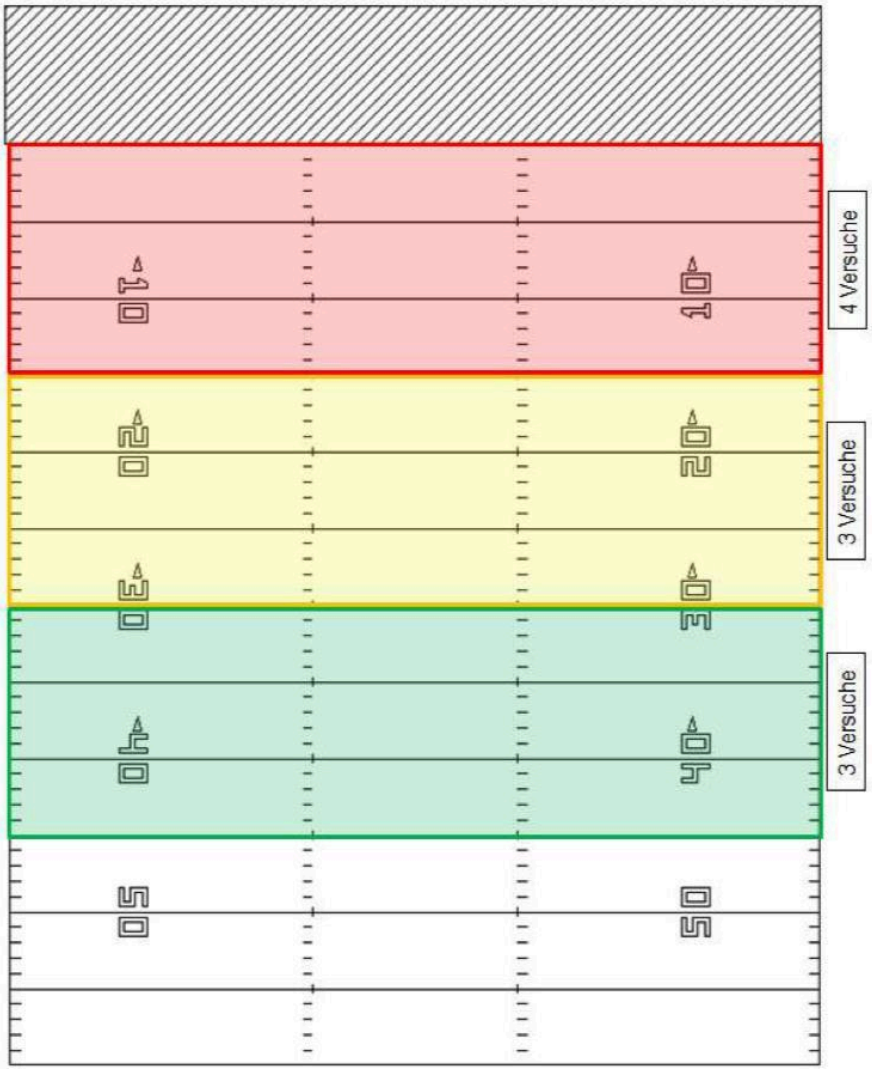
2. Spielzeit & Ablauf

- Spielzeit: 20 Minuten pro Spiel
- 5 Minuten Pause zwischen den Spielen
- Running Clock ohne Unterbrechung (außer bei Verletzungen)
- Ballbesitz startet an der 45-Yard-Linie
- Ballbesitz wird per Coinflip bestimmt

---

3. Spielfeld & Zonenaufteilung

- Gespielt wird auf einem 45-Yard-Feld
- Das Feld ist in drei 15-Yard-Zonen unterteilt
- Jede Zone bestimmt die Anzahl der Versuche



Zonenstruktur

Grüne Zone

- 3 Versuche für ein First Down

Orange Zone

- Nach Erreichen erneut 3 Versuche

Rote Zone

- 4 Versuche, um die Endzone zu erreichen

---

4. Offense-Regeln

- Nur Vorwärtspässe erlaubt
- Kein Run-Game
- Der Quarterback darf nicht laufen
- Der Center (Snapper) ist nicht passberechtigt
- Der Quarterback hat 4 Sekunden Zeit, um den Ball zu werfen
- Nach Ablauf der 4 Sekunden:
    - Ball zurück zur ursprünglichen Line of Scrimmage
    - Loss of Down

5. Defense-Regeln

- Kein Tackling
- Kein Blitzing
- Kein Holding
- Defensive Pass Interference:
    - 15-Yard-Strafe
    - Automatisches First Down
- Defensive Personal Fouls:
    - 15-Yard-Strafe
- Interceptions:
    - Dürfen retourniert werden
    - Kein Blocking erlaubt
- Wird der Ballträger vor der 45-Yard-Linie gestoppt:
    - Ballbesitz wechselt
- Wird die Interception über die 45-Yard-Linie retourniert:
    - Touchdown
    - Zusatzpunktoption

6. Ballträger & Kontakt

- Ballträger gilt als gestoppt bei Berührung unterhalb des Halses mit einer oder beiden Händen
- Übertriebene Härte führt zu:
    - 10-Yard-Strafe
    - Automatisches First Down
- Bei schweren oder wiederholten Vergehen:
    - Disqualifikation möglich
- Fumble:
    - Spielzug beendet
    - Ballbesitz bleibt beim fumblenden Team

---

7. Scoring

- Touchdown: 6 Punkte
- PAT von der 3-Yard-Linie: 1 Punkt
- Conversion von der 10-Yard-Linie: 2 Punkte
- Return bei PAT oder Conversion: 2 Punkte

---

8. Overtime-Regelung

- Overtime wird im Two-Point-Format gespielt
- Der Ball wird an der 10-Yard-Linie platziert
- Jedes Team erhält mindestens eine Possession
- Beide Teams haben jeweils einen Versuch, eine Two-Point-Conversion zu erzielen
- Erzielt ein Team mehr Punkte als das andere, gewinnt dieses Team
- Bei Gleichstand wird eine weitere Runde gespielt, bis ein Sieger feststeht

---

9. Verbotene Aktionen

- Kein Punting
- Kein Run-Play
- Kein Blocking
- Kein Tackling
- Kein Blitzing
- Kein Holding
- Keine Timeouts