

## Straffe: Oversigt

Navn på straf	Udmåling af straffen	Beskrivelse af straffen
False start (O)	5 yards og samme forsøg. Udmåles fra LOS.	Hvis angrebet bevæger sig, før centeren har snapped. Spillet fløjtes af, når fejlen sker. Alle angrebsspillere skal stå stille i mindst et sekund inden snapped. Det er ikke tilladt at tage tilløb. En false start kan også være, hvis angrebsspilleren står på forsvarets side af line of scrimmage.
Offside (D)	5 yards og samme forsøg. Udmåles fra LOS.	Hvis en forsvarsspiller står på angrebets side af line of scrimmage, idet bolden snappes. Forsvaret skal altid starte på deres egen side.
Flag guarding (O)	5 yards og tabt down. Udmåles fra det sted, hvor fejlen blev begået.	Kan kun begås af boldholderen. Denne må ikke beskytte sine flag ved enten at slå hænderne væk på eller skubbe til forsvarsspilleren, eller ved et uheld komme til at dække for flagene med bolden, hænder, albue osv.
Jumping (O)	5 yards og tabt down. Udmåles fra det sted, hvor fejlen blev begået.	Kan kun begås af boldholderen. Denne må ikke hoppe fremad i et forsøg på at undgå at blive tacklet eller komme ind i endzone. Man må gerne hoppe til siden eller bagud. Spillere, der ikke har bolden i hænderne, må naturligvis gerne hoppe for at gribe bolden eller trække et flag.
Illegal Contact (O)	10 yards og samme forsøg. Udmåles fra LOS.	Ulovlig kontakt kan være at sænke skuldrene som boldholder og løbe igennem forsvarsspilleren.
Illegal Contact (D)	10 yards og ny første down til angrebet. Udmåles fra dér, hvor spillet sluttede.	Ulovlig kontakt begået af forsvaret kan være at holde fast i, skubbe til eller fysisk tackle en angrebsspiller. Dette flytter bolden 10 yards frem og giver angrebet 4 nye forsøg til at krydse næste relevante linje.
Delay of game (O)	5 yards og samme down. Udmåles fra LOS.	Hvis angrebet ikke snapper bolden inden for 25 sekunder, fra dommeren har fløjtet den klar. Spillet fløjtes af, når de 25 sekunder er gået.
Delay of pass (O)	Tabt forsøg.	Hvis QB holder på bolden mere end 7 sekunder, inden han kaster eller giver den i et handoff. Spillet fløjtes af, når de 7 sekunder er gået.

Illegal blitz (D)	5 yards og samme forsøg. Udmåles fra LOS.	Hvis spilleren, som blitz QB, er tættere på end de tilladte 7 yards.
Blocking (O)	5 yards og samme forsøg. Udmåles fra LOS.	Hvis en angrebsspiller i bevægelse blokerer vejen for en forsvarsspiller, så han ikke kan komme hen og tackle boldholderen. Dette sker hyppigst ifm. at en angrebsspiller løber i vejen for en blitz, som inden spillet har markeret for "right of way" med en arm i vejret.
Illegal flagpull (D)	5 yards og samme forsøg. Udmåles fra LOS.	Hvis en forsvarsspiller tager flaget på en angrebsspiller, før denne er i besiddelse af bolden.

Pass interference (OD)	Tab af 10 yards og ny 1. down/tab af down. Udmåles fra LOS.	Pass interference er at forstyrre en modspiller, som er ved at gribe bolden. Dette kunne for eksempel være at slå til modspillerens hænder, før bolden er nået frem. Det er ikke pass interference, hvis man slår til bolden. Alle spillere har som udgangspunkt lige ret til bolden, og hvis man vurderer, at begge spillere går efter bolden, er der ikke pass interference. Hvis forsvaret begår dette, giver det en ny 1. down. Hvis angrebet forstyrrer en forsvarsspiller, som er ved at lave interception, taber angrebet en down. For begge sider giver det derudover en 10 yards straf.
Illegal run (O)	5 yards og samme forsøg. Udmåles fra LOS.	Hvis quarterback'en løber med bolden over LOS. Bolden må kun løbes over LOS, efter et handoff er udført.