



DIMENSIONS & RÈGLES DE JEU DIMENSIONS & RULES OF PLAY

✦ Toutes catégories · All categories — ASA du Haut-Nkam ✦

Ce document présente les dimensions de terrain et les règles de jeu officielles appliquées par l'ASA du Haut-Nkam pour toutes les catégories, du football senior jusqu'aux plus jeunes. Ces règles s'appuient sur les normes internationales (FIFA, FÉCAFOOT, DFB). / This document sets out the official pitch dimensions and rules of play applied by ASA du Haut-Nkam across all age categories, from senior football to the youngest players. These rules are based on international standards (FIFA, FÉCAFOOT, DFB).

TABLEAU RÉCAPITULATIF

SUMMARY TABLE

Catégorie / Category	Durée / Time	Terrain / Pitch (m)	But / Goal (m)	Joueurs / Players	Rempl. / Subs	Cartons / Cards	Pén. tps / Time pen.	Hors-jeu / Offside
⚽ Senior	2×45 min	90–120×45–90	7,32×2,44	11	3–5	⬜ ⬜ ⬜ ⬛	✕	☑
🕒 U18/19	2×45 min	100×75	7,32×2,44	11	∞	⬜ ⬜ ⬜ ⬛	✕	☑
🌀 U16/17	2×40 min	100×75	7,32×2,44	11	∞	⬜ ⬜	5'	☑
🌀 U14/15	2×35 min	75×50	5,00×2,00	11	∞	⬜ ⬜	5'	☑
🌀 U12/13	2×30 min	75×50	5,00×2,00	11	∞	⬜ ⬜	5'	☑
🌀 U10/11	2×25 min	75×50	5,00×2,00	9	∞	✕	5'	✕
🌀 U8/9	2×20 min	50×30	3,00×2,00	7	∞	✕	✕	✕
★ Bambin/U7	4×10 min	40×25	3,00×2,00	5	∞	✕	✕	✕

RÈGLES DÉTAILLÉES PAR CATÉGORIE

DETAILED RULES BY CATEGORY

⚽ Football Senior / Senior Football

FR FRANÇAIS		GB ENGLISH	
🕒 Temps de jeu	2 × 45 minutes + 15 min de pause (mi-temps)	Playing time	2 × 45 minutes + 15 min half-time break
📏 Terrain de jeu	90–120 m de long × 45–90 m de large	Pitch dimensions	90–120 m long × 45–90 m wide
🚪 Taille du but	7,32 m de long × 2,44 m de haut	Goal dimensions	7.32 m wide × 2.44 m high



Joueurs	11 joueurs par équipe (10 de champ + 1 gardien)	Players	11 players per team (10 outfield + 1 goalkeeper)
Remplacements	Max. 3 (sans prolongations) / Max. 5 (avec prolongations)	Substitutions	Max. 3 (no extra time) / Max. 5 (with extra time)
Cartons	Jaune · Jaune-rouge · Rouge	Cards	Yellow · Yellow-Red · Red
Pénalité de temps	Non applicable	Time penalty	Not applicable
Hors-jeu	Oui	Offside	Yes

Juniors U18/19

FR FRANÇAIS		GB ENGLISH	
Temps de jeu	2 × 45 minutes (comme les seniors)	Playing time	2 × 45 minutes (same as seniors)
Terrain de jeu	100 m de long × 75 m de large	Pitch dimensions	100 m long × 75 m wide
Taille du but	7,32 m de long × 2,44 m de haut	Goal dimensions	7.32 m wide × 2.44 m high
Joueurs	11 joueurs par équipe	Players	11 players per team
Remplacements	Aucune limite	Substitutions	No limit
Cartons	Jaune · Jaune-rouge · Rouge	Cards	Yellow · Yellow-Red · Red
Pénalité de temps	Non	Time penalty	No
Hors-jeu	Oui	Offside	Yes

U16/17

FR FRANÇAIS		GB ENGLISH	
Durée du jeu	2 × 40 minutes	Playing time	2 × 40 minutes
Terrain de jeu	100 m de long × 75 m de large	Pitch dimensions	100 m long × 75 m wide
Taille du but	7,32 m de long × 2,44 m de haut	Goal dimensions	7.32 m wide × 2.44 m high
Joueurs	11 joueurs par équipe	Players	11 players per team



 Remplacements	Aucune limite	Substitutions	No limit
 Cartons	Jaune · Rouge	Cards	Yellow · Red
 Pénalité de temps	5 minutes	Time penalty	5 minutes
 Hors-jeu	Oui	Offside	Yes

U14/15

FR FRANÇAIS		GB ENGLISH	
 Durée du jeu	2 × 35 minutes	Playing time	2 × 35 minutes
 Terrain de jeu	75 m de long × 50 m de large	Pitch dimensions	75 m long × 50 m wide
 Taille du but	5,00 m de long × 2,00 m de haut	Goal dimensions	5.00 m wide × 2.00 m high
 Joueurs	11 joueurs par équipe	Players	11 players per team
 Remplacements	Aucune limite	Substitutions	No limit
 Cartons	Jaune · Rouge	Cards	Yellow · Red
 Pénalité de temps	5 minutes	Time penalty	5 minutes
 Hors-jeu	Oui	Offside	Yes

U12/13

FR FRANÇAIS		GB ENGLISH	
 Durée du jeu	2 × 30 minutes	Playing time	2 × 30 minutes
 Terrain de jeu	75 m de long × 50 m de large	Pitch dimensions	75 m long × 50 m wide
 Taille du but	5,00 m de long × 2,00 m de haut	Goal dimensions	5.00 m wide × 2.00 m high
 Joueurs	11 joueurs par équipe	Players	11 players per team
 Remplacements	Aucune limite	Substitutions	No limit
 Cartons	Jaune · Rouge	Cards	Yellow · Red
 Pénalité de temps	5 minutes	Time penalty	5 minutes



 Hors-jeu	Oui	Offside	Yes
---	-----	----------------	-----

U10/11

FR FRANÇAIS		GB ENGLISH	
 Durée du jeu	2 × 25 minutes	Playing time	2 × 25 minutes
 Terrain de jeu	75 m de long × 50 m de large	Pitch dimensions	75 m long × 50 m wide
 Taille du but	5,00 m de long × 2,00 m de haut	Goal dimensions	5.00 m wide × 2.00 m high
 Joueurs	9 joueurs par équipe	Players	9 players per team
 Remplacements	Aucune limite	Substitutions	No limit
 Cartons	Aucun carton (éducatif)	Cards	No cards (educational approach)
 Pénalité de temps	5 minutes	Time penalty	5 minutes
 Hors-jeu	Non	Offside	No

U8/9 (Poussins)

FR FRANÇAIS		GB ENGLISH	
 Durée du jeu	2 × 20 minutes	Playing time	2 × 20 minutes
 Terrain de jeu	50 m de long × 30 m de large	Pitch dimensions	50 m long × 30 m wide
 Taille du but	3,00 m de long × 2,00 m de haut	Goal dimensions	3.00 m wide × 2.00 m high
 Joueurs	7 joueurs par équipe	Players	7 players per team
 Remplacements	Aucune limite	Substitutions	No limit
 Cartons	Aucun carton (éducatif)	Cards	No cards (educational approach)
 Pénalité de temps	Non applicable	Time penalty	Not applicable
 Hors-jeu	Non	Offside	No



★ Bambin / U7

FR FRANÇAIS		GB ENGLISH	
Durée du jeu	4 × 10 minutes	Playing time	4 × 10 minutes
Terrain de jeu	40 m de long × 25 m de large	Pitch dimensions	40 m long × 25 m wide
Taille du but	3,00 m de long × 2,00 m de haut	Goal dimensions	3.00 m wide × 2.00 m high
Joueurs	5 joueurs par équipe (5 vs 5)	Players	5 players per team (5 vs 5)
Remplacements	Aucune limite	Substitutions	No limit
Cartons	Aucun carton — Priorité au plaisir	Cards	No cards — Fun & enjoyment first
Pénalité de temps	Non applicable	Time penalty	Not applicable
Hors-jeu	Non	Offside	No

🔑 Légende / Legend

∞ = Remplacements illimités / Unlimited substitutions ✕ = Non applicable / Not applicable ☑ = Oui / Yes ● = Jaune / Yellow ● = Rouge / Red 5' = Pénalité de 5 minutes / 5-minute time penalty