xml и html родственные языки - это структура данных типа Дерево

Xml существенно более старый, имеет больше плагинов. Json новее, все плагины довольно новые.

json - формат для обмена данными, во множестве языках реализован, как массив данных. Служит способом представления объектов. Он проще в использовании, проще в расширении.

xml - язык разметки. Имеет некоторые возможности, которых нет у jsona

json проще в освоении.